

خارجی گچ اندکی مرطوب شده، یک حوله ضخیم با قدرت جذب بالا آب بالا به دور آن بپیچید.

۷- اندام آسیب دیده معمولا در طول چند روز اول پس از گچ گرفتن دچار تورم خفیف تا متوسط می شود و باعث احساس تنگی خفیف در گچ می شود. برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده و یا فشار بر آن وارد نشود. اندام بالاتر از سطح قلب قرار گیرد و اندام گچ گرفته شده را بر روی چند عدد بالش قرار دهید. بالش را به شکلی قرار دهید که کل قسمت گچ گرفته شده بر روی آن تکیه کند، تا اندام دچار تورم و کاهش جریان خون نشود.



۸- برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر ۱-۵ ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست شدن کنید. روزانه چندین بار عضلات اندامها خود را که داخل گچ قرار دارند منقبض کنید تا دچار ضعف شدید نشوند. روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید و



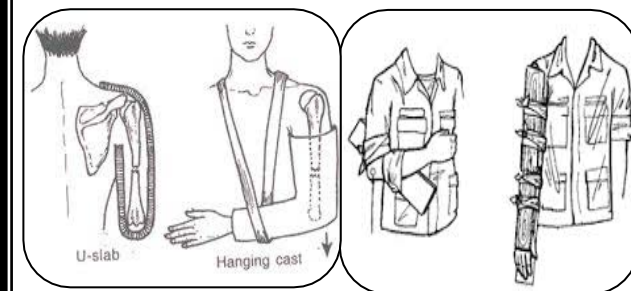
۳- به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید. دقت کنید که حتی گچ های ضد آب هم معمولا عایق کامل نبوده و در برخورد با آب و رطوبت کاملا احتیاط کنید.

۴- پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه بالای گچ بپیچید سپس یک روکش پلاستیکی را کاملا روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید و در هنگام حمام کردن، اندام گچ گرفته را خارج از جریان مستقیم آب نگاه دارید و در آب غوطه ور نکنید.

۵- از شنا کردن و یا تماس گچ با باران و برف و یخ خودداری کنید.

۶- در صورتی که گچ به هر علتی خیس شد، می توانید آن را با جریان هوا بوسیله سشوار خشک کنید، دقت کنید که فقط از باد خنک دستگاه استفاده کنید و از درجه گرم آن به علت سوختگی پوست زیر گچ، خودداری کنید. چنان چه فقط سطح

گچ و آتل یک پوشش محافظ سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملا شکل اندام را به خود می گیرد. گاهی در صورت وجود تورم شدید اولیه، در ابتدا آتل بندی انجام شده و پس از چند روز با کاهش تورم اندام، گچ گیری انجام می شود چون که آتل کاملا دور تا دور اندام را نمی گیرد و مثل یک نیمه گچ عمل می کند.



**پس از ترخیص تا زمان بهبودی چه نکاتی را رعایت کنیم؟**

۱- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (پودری) معمولا ۲۴-۴۸ ساعت و گچ های فایبرگلاس (شبهه پلاستیک) حداکثر ۱۲-۲ ساعت بعد کاملا خشک می شوند.

۲- تا زمان خشک شدن، از هر گونه راه رفتن، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ کاملا خودداری کنید. زیرا علاوه بر فشار بر لایه های گچ، باعث آسیب بیشتر و تغییر شکل اندام می شود. از عصا استفاده کنید.



## مراقبت از گچ و آتل (توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: سیما بشاورد- کارشناس ارشد پرستاری

پائیز ۱۳۹۲- کد پمفلت: AW1- 11

از انجام هرگونه ورزش، رانندگی با گچ و آتل خودداری کنید.

۱۳- روزانه با تب گیر دمای بدن خود را کنترل کنید.

## در صورت بروز چه علائمی به اورژانس یا پزشک مراجعه کنیم؟

تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که با دو بار خوردن مسکن آرام نشود، عدم امکان خم و راست کردن انگشتان، تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگهداشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث فشار دائمی گچ بر روی عضو می شود، تغییر رنگ غیر طبیعی، کبودی و رنگ پریدگی یا سردی انگشتان، بروز زخم و تاول در پوست زیر یا اطراف گچ، استشمام بوی بد یا خروج ترشح چرکی، آبکی یا خونی از زیر گچ، شکستن یا ترک خوردن گچ، بروز تب، تنگی نفس و یا گیجی و خواب آلودگی، تپش قلب، سست شدن یا گشادی گچ نسبت به قبل، زمان دقیق باز کردن گچ را پزشک مشخص می کند. برای باز کردن گچ از اهرای مخصوص استفاده می شود.

بعد از باز کردن گچ ممکن است اندام لاغر و ضعیف شده باشد، با تمریناتی که پزشک به شما می دهد به زودی شکل و قدرت اولیه اندام برمی گردد. پس نگران نباشید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس- دیتا

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

مطمئن شوید که دچار کبودی، رنگ پریدگی یا سردی نشده باشید.

۹- در صورت داشتن احساس درد در روزهای اول می توانید از ضد درد و مسکن معمولی مثل استامینوفن، بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و یا مفنامیک اسید استفاده کنید. در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی دیگری تجویز کرده است همان را مصرف کنید.

۱۰- برای کاهش تورم، احساس درد و ناراحتی می توانید از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید. هر ۳-۲ ساعت یک بار به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه آن را روی گچ بگذارید. دقت کنید یخ با پوست تماس نداشته باشد و از یک حوله محافظ بین یخ و گچ استفاده کنید تا مانع خیس شدن گچ شود.

۱۱- احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ طبیعی است. در صورت خارش هیچ وسیله ای زیر گچ نکنید. می توانید از باد خنک سشوار، از داروهای آنتی هیستامین و ضدحساسیت معمولی مانند آنتی هیستامین، هیدروکسی زین، لوراتادین و سیتیریزین استفاده کنید.

۱۲- در صورت داشتن آتل از باز و بسته کردن آن خودداری کنید. مگر آن که پزشک هنگام ترخیص اجازه باز کردن آن را در مواقع خاص مانند شب ها برای خواب یا هنگام حمام کردن داده باشد.