

راهنمای بیمار

مراقبت از قالب گچی

❖ اهمیت

گچ یک وسیله بی حرکت کننده خارجی محسوب می شود. موادی که برای گچ گیری استفاده می شوند عبارتند از: گچ پلاستر و فایبر گلاس.

✓ گچ پلاستر یا معمولی قبل از استفاده باید خیس شود و سپس دور عضو پیچانده شود. این نوع گچ خیلی دیر خشک می شود و سنگین است.

✓ گچ فایبر گلاس یا پلاستیکی به سرعت خشک می شود و کم وزن است.

❖ دلایل استفاده

✓ بی حرکت کردن شکستگی ها

✓ اصلاح تغییر شکل ها مانند پانچبری

✓ اعمال فشار یکنواخت روی بافت نرم داخل قالب

✓ حمایت از مفاصل ضعیف

❖ رنگ قالب گچی

قالب گچ باید خشک، سفید و درخشان، محکم و فاقد بو باشد. اما رنگ قالب گچی که مرطوب بوده و هنوز خشک نشده باشد، خاکستری و کدر بوده، نرم است و بوی کپک می دهد.

❖ مراقبت های بعد از گچ گیری

✓ ممکن است به هنگام گچ گیری صداها و احساسات مختلفی را تجربه کنید مثل احساس گرما به هنگام سفت شدن گچ که این امر طبیعی است.

✓ باندهای پلاستر یا گچ معمولی برای خشک شدن کامل لازم است که عضو گچ گرفته شده به مدت ۷۲ - ۲۴ ساعت در معرض هوای آزاد قرار گیرد.

✓ روی قالب هیچ پوششی قرار ندهید تا سریعتر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد.

✓ مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر می رسد.

✓ در صورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً در آن قسمت پنجره باز شده و روزانه زخم باید پانسمان شود.

✓ انگشتان اندام در گچ را از نظر رنگ، حس، حرکت و گرمی عضو کنترل کنید چون نشانه خونرسانی و سلامت عصبی اندام است.

✓ جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا با فشار انگشتان منجر به فرورفتگی گچ نگردد.

✓ عضو گچ گرفته را با بالش و یا پتو بالاتراز سطح قلب قرار دهید تا باعث پیشگیری از ورم و درد شود.

✓ جهت پیشگیری از زخم فشاری بیماران ناتوان و ضعیف را باید هر دو ساعت تغییر وضعیت داد.

✓ حین راه رفتن می تواند گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره های گردن بسته شود.

✓ مفاصلی که در داخل گچ بی حرکت گشته اند تا موقعی که در گچ هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی می توانید عضلات زیر گچ را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع ضعیف شدن عضلات داخل گچ شود.

✓ گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با ۲ پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب ببوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن پوست می شود و اگر خیس شد با سشوار خشک کنید، پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.

✓ پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید. زیر قسمتهای لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه ببوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم، لوسیون و یا ماده دیگری چرب نکنید.

✓ پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. می توانید با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.

✓ در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشت نزنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب ببوشانید تا گرم بماند.

✓ در صورت شکسته شدن قالب اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

✓ مثانه خود را زود به زود تخلیه کنید و روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات جهت پیشگیری از عفونت و سنگ کلیه استفاده کنید.

راهنمای بیمار

مراقبت از قالب گچی

✓ زخم فشاری: نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی پا شامل: پاشنه، قوزکها، پشت پا و کشکک زانو و درقالبهای دست آرنج و مچ می باشد.

✓ عدم حرکت مفاصل عضو درگیر پس از باز کردن قالب گچی

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ در صورت داشتن درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد و یا دردی که لحظه به لحظه شدت می یابد

✓ گزگز و مور مور ، احساس بی حسی، سوزن سوزن شدن انتهای اندام و سردی یا رنگ پریدگی و یا کبودی در انتهای عضو گچ گرفته شده

✓ هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی، شل و یا سفت بودن گچ

✓ هر نوع قرمزی و یا ترک خوردگی پوست

✓ افزایش ورم انگشتان دست و پا حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب

✓ بوی غیر طبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ،

✓ تب بالا

✓ در صورتیکه کودک (پس از گچ گیری) بی دلیل بهانه گیری می کند، احتمالاً مشکلی دارد و باید با پزشک یا پرستار تماس گرفت.

❖ رژیم غذایی

✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پروتئین و پرکالری استفاده کنید.

✓ اگر بی حرکتی عضو طولانی است، برای جلوگیری از بروز هیپوکالسمی، غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) مصرف کنید، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگهای کلیوی را فراهم کند.

✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد و تا پزشکتان اجازه نداده است با پای گچ گرفته شده راه نروید.

✓ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید. فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود. در شروع حرکت از عصا و واکر استفاده کنید.

❖ عوارض احتمالی

✓ سندرم کمپارتمان که در اثر فشار گچ تنگ بر عروق و اعصاب عضو گچ گرفته شده ایجاد می شود.



مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی اختر

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان اختر

گروه آموزش به بیمار

مراقبت از قالب گچی

