

## گچ گیری



واحد آموزش و پیگیری بیمار

تابستان ۱۴۰۱

کد سند: PE-PA-23

جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پر فیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

### پیشگیری از عفونت و سنگ ادراری:

روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف کنید. رژیم غنی از کلسیم مثل: لبنیات و کلم مصرف نکنید.  
مثانه خود را زود به زود تخلیه کنید.

### علائم هشدار دهنده:

این موارد را لازم است به پزشک خود گزارش کنید:

ترک برداشتن، سست شدن و یا گشاد شدن بیش از حد قالب گچی. بوی تعفن در اطراف لبه های گچ افزایش تورم اندام گچ گرفته شده و یا احساس سفتی در اندام. سوزن شدن یا احساس سوزش. درد مقاوم و پیشرونده و یا درد در حالت استراحت که با مصرف مسکن های تجویز شده توسط پزشک برطرف نشود.

ضعف حسی و حرکتی و یا ناتوانی برای حرکت دادن عضلات اطراف قالب گچی.

آبی، قرمز و یا سفید شدن پوست (رنگ پریدگی عضو) سردی انگشتان دست و یا پا که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن، گرم نشوند.

توصیه می شود به طور مداوم عضلات را در داخل گچ منبسط و منقبض کنید تا جریان خون بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری کند و مانع لاغر شدن عضلات داخل گچ شود.

پس از برداشتن گچ ، شستشوی عضو با روغن های معدنی و آب بهبود جریان خون پوست کمک می کند.

### روشهای پیشگیری از عوارض قالب گچی:

پیشگیری از عوارض کاهش گردش خون:

در وضعیتی قرار گیرد که روی رگهای اصلی عضو فشار وارد نشود.

هر دو ساعت یک بار تغییر وضعیت داده و از خوابیدن روی یک سمت اجتناب کنید.

زمانی که به شما اجازه داده شد ، به آرامی شروع به راه رفتن کنید و به تدریج فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

توصیه می شود ورزش را با توجه به دامنه ی حرکتی عضو خود انجام دهید.

### پیشگیری از عوارض تنفسی:

با انجام تنفس عمیق و سرفه ترشحات حلق و ریه ی خود را تخلیه کنید.

هدف از قالب گچی بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت است. از قالب گچی برای بی حرکت کردن استخوان شکسته، بی حرکت کردن شکستگیهای جا افتاده، برای جلوگیری از صدمه به نسوج نرم به طور موقت و یا تسکین درد، اصلاح تغییر شکل ها یا حمایت از مفاصل ضعیف استفاده می شود.

### آموزش های قبل از گچ گیری:

برای تعیین نوع شکستگی، در رفتگی یا وجود جسم خارجی نیاز است عکس رادیو گرافی قبل و بعد از جا اندازی انجام گردد.

قبل از گچ گیری ممکن است نیاز باشد که از آرام بخش، مخدر یا یک داروی بیهوش کننده استفاده گردد.

برای محافظت از پوست و استخوان های زیر گچ در مقابل تماس مستقیم و فشار قالب گچی، ابتدا عضو مورد نظر را با باند نرم بانداز می کنند.

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

### آموزش های بعد از گچ گیری:

قالب گچی سالم باید خشک، سفید، سفت، فاقد شکستگی و یا نرم شدگی و فاقد بو باشد. در حالی که قالب گچی معیوب، مرطوب، خاکستری، کدر، کثیف، خونی، نرم و شکسته و یا بوی کیک است و نیاز به تعویض دارد.

تا زمانی که قالب گچی هنوز خشک نشده از قرار دادن آن بر روی سطح سفت یا لبه ی تیز پرهیز کنید.

در حالی که قالب گچی در حال خشک شدن است.

تا حد ممکن آن را کمتر جابجا کنید.

به دلیل اینکه گچ های معمولی در موقع خشک شدن گرم میشوند، لذا توصیه می شود از انداختن پتو یا روانداز بر روی عضو گچ گرفته شده به مدت ۲۴ الی ۷۲ ساعت اجتناب شود.

بهترین کار برای خشک کردن گچ قرار دادن آن در معرض هوای آزاد است. برای جلوگیری از تورم اندام داخل گچ را به طور دائم بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

در صورتیکه قالب گچی شما در اندام های فوقانی است، می توانید از یک پارچه برای نگهداری و آویزان کردن آن استفاده کنید (پس از اینکه مطمئن شدید که دیگر اندام ورم نمی کند). در صورت استفاده از یخ برای کاهش درد، یخ را در کیسه ی پلاستیکی خشک قرار داده و آن را بر روی وسط گچ و اطراف آن بگذارید.

گچ فایبر کلاس قابل شستشو نیست.

در صورتی که به شما اجازه ی وزن گذاشتن روی گچ داده شده است، توصیه می شود که از راه رفتن روی زمین خیس و لغزنده اجتناب کنید.

قالب گچی را خشک نگه دارید و آن را با پلاستیک یا لاستیک نپوشانید، به هنگام حمام کردن میتوان قالب گچی را با پلاستیک پوشاند.

قالب گچی را تمیز نگه دارید از بکار بردن رنگ و لاک یا نظایر آن بر روی گچ خودداری کنید.

از فرو کردن اشیاء تیز و برنده به داخل گچ اجتناب کنید.

از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری کنید در صورت خارش می توانید با هوای سرد سشوار خارش را بر طرف نمایید.