

# مراقبت از آتل و گچ

## ❖ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پرستار اطلاع دهید:

- گزگز و خواب رفتن عضو
- تغییر رنگ ناخنهای عضو گچ گرفته شده از حالت طبیعی (صورتی) به کبودی
- ورم شدید عضو
- ایجاد درد شدید عضو، بخصوص اگر درد با حرکت انگشتان عضو بیشتر شد.

## ❖ خود مراقبتی :

- ✓ منظور از گچ گیری اندام استفاده از ماده ای مانند گچ یا فایبرگلاس برای ایجاد یک قالب محکم در اطراف اندام است تا از حرکات بعضی مفاصل آن جلوگیری شود.
- ✓ عضو گچ گرفته شده تا 24 ساعت در هوای آزاد قرار گیرد تا کاملاً خشک شود.
- ✓ در هنگام استحمام دو لایه پلاستیک را روی گچ یا آتل خود بپیچید تا آب به آن نفوذ نکند.
- ✓ در 24 ساعت اول گچ گیری، روی اندام گچ گرفته شده وزن نگذارید و عضو گچ گیری شده را روی سطح لبه دار قرار ندهید و عضو روی بالش نرم قرار گیرد.
- ✓ اگر پزشکتان به شما اجازه راه رفتن با گچ را داده است این کار را تا موقعی که گچ شما کاملاً خشک و سفت نشده است، انجام ندهید. این زمان برای فایبرگلاس یک ساعت و برای گچ 3-2 روز است.
- ✓ باند پنبه ای را که در زیر گچ یا آتل قرار داده شده است را بیرون نیاورید.
- ✓ اگر پوست شما خارش داشت چیزی را برای خاراندن در زیر گچ نبرید. این کار ممکن است پوست شما را زخمی کند و چون روی پوست بسته است احتمال عفونت آن وجود دارد و اگر عفونت کند چون محل قابل دیدن نیست ممکن است متوجه آن نشده و برای شما خطر ایجاد کند. اگر خارش مداوم بود با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

- ✓ لبه های زیادی یا قسمت هایی از گچ یا آتل را بدون مشورت با پزشک، سر خود برش ندهید.
- ✓ پوست دور گچ یا آتل را مرتب نگاه کنید. اگر قرمز یا زخمی بود به پزشکتان اطلاع دهید.
- ✓ مرتب گچ یا آتل خود را نگاه کنید. اگر ترک برداشت به پزشکتان اطلاع بدهید.
- ✓ گاهی اوقات در 2 تا 3 روز اول بعد از گچ گیری ممکن است تورم اندام بیشتر شده و بیمار احساس کند گچ سفت شده و به اندامش فشار وارد میکند.
- ✓ باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند بالشت زیر اندام طوری قرار داد که ساق یا ساعد بالاتر از سطح قلب بیمار قرار بگیرد. با این کار خون و مایعات از اندام به طرف قلب بازگشت کرده و تورم کم میشود. در صورت ایجاد تورم هم میتوان با این اقدام تورم را کم کرد. انگشتان دست یا پای شکسته شده را مکرراً حرکت بدهید. مقداری یخ خرد شده را در یک کیسه پلاستیکی خشک قرار داده و آنرا در روی گچ یا آتل در محل ضایعه دیده قرار دهید.
- ✓ هرگز خودتان گچ را خارج نکنید چون ممکن است در حین این کار به پوست خود صدمه زده یا فشار بیش از حد به اندامتان وارد کنید. پزشک معالج، گچ شما را با یک اهر مخصوص برش میدهد تا بتواند آنرا راحت تر خارج کند. تیغه این اهرها حرکت چرخش ندارد بلکه سر جای خود می لرزد. بنابراین فقط اجسام سخت مثل گچ یا فایبرگلاس را میبرد و وقتی به پوست میرسد و با آن تماس پیدا میکند آسیبی به آن نمیزند.

### واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت