



## مراقبت از گچ

- ۱- گچ/ آتل خود را تمیز نگاه دارید و از ورود هرگونه مواد زاید و آلودگی به داخل آن خودداری کنید و هنگام غذا خوردن روی آن را ببوشانید.
- ۲- بهداشت قسمت های خارج گچ را رعایت کنید ناخن ها را کوتاه نگاه دارید و روزانه چندین نوبت از ژل ها یا محلول های ضد عفونی کننده که نیاز به شستشو با آب ندارند برای شستن انگشتان استفاده کنید.
- ۳- از استعمال و مصرف هرگونه پودر (مانند پودر بچه ) ، کرم ، پماد ، لوسیون ، روغن یا عطر بر روی پوست اطراف گچ یا داخل آن خود داری کنید.
- ۴- از تماس گچ با آب و رطوبت به هر شکل خود داری کنید.
- ۵- پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی گچ بپیچید ( به هیچ وجه آن را داخل فضای گچ نکنید) سپس یک روکش پلاستیکی را کاملاً روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید. و در هنگام حمام کردن اندام گچ گرفته را با وجود پوشش پلاستیکی خارج از جریان مستقیم آب نگاه دارید و در آب غوطه ور نکنید.
- ۶- تا زمان خشک شدن کامل از نوشتن یا امضاء کردن روی گچ خود داری کنید و به هیچ وجه گچ را رنگ نکنید چون باعث بسته شدن کلیه ی منافذ گچ و قطع تنفس پوست زیر آن می شود.
- ۷- در صورتی که گچ باعث خراشیدگی روی پوست شده است به هیچ وجه شخصاً اقدام به کوتاه کردن لبه های گچ یا باز کردن گچ نکنید.
- ۸- هرگز شخصاً اقدام به باز کردن و خارج کردن گچ نکنید و به درمانگاه یا بیمارستان مجهز به وسایل لازم جهت انجام این کار مراجعه کنید.
- ۹- از انجام هر گونه ورزش و رانندگی با گچ/آتل خودداری کنید.
- ۱۰- از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که احتمالاً باعث شکستن/ترک خوردن/سوراخ شدن/تغییر شکل گچ/آتل می شود خود داری کنید.
- ۱۱- گچ/آتل را دور از منابع حرارتی و شعله و آتش نگاه دارید. چون پنبه های آن به راحتی شعله ور می شود و حرارت باعث نرم شدن و تغییر شکل آن می شود و اثرگذاری مطلوب آن از بین می رود.
- ۱۲- هرگز بر روی گچ راه نروید و حتماً از عصا استفاده کنید.
- ۱۳- آسیب فعلی، محدودیت در رژیم غذایی شما ایجاد نمی کند اما چنانچه گچ/آتل باعث کاهش فعالیت جسمانی شما نسبت به قبل شده است با تنظیم رژیم غذایی خود از اضافه وزن و بروز چاقی ناگهانی جلوگیری کنید.
- ۱۴- صبور باشید. درمان با گچ/آتل مدت زیادی طول خواهد کشید. (معمولاً ۶ - ۲ هفته).
- ۱۵- زمان دقیق باز کردن گچ در حال حاضر قابل پیش بینی نیست و برای این کار باید تحت نظر بوده و با توجه به معاینات و عکس برداری های آینده میزان پاسخ به درمان و زمان پایان درمان مشخص می شود.
- ۱۶- بهبود آسیب و ترمیم استخوان به عوامل مختلفی مانند سن ، جنس ، تغذیه ، میزان استراحت ، قدرت دفاع بدن و .... بستگی دارد. همچنین مصرف الکل و دخانیات و سیگار باعث دیر جوش خوردن شکستگی می شود.

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن های معمولی (حداکثر ۲ نوبت استفاده) پاسخ ندهد.
- تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگاه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ بر روی اندام شود.
- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان
- تغییر رنگ طبیعی ( کبودی ، رنگ پریدگی ) یا سردی انگشتان
- بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ
- استعمال بوی بد یا خروج ترشح ( آبکی / چرکی / خونی ) از زیر گچ
- بروز تب یا تنگی نفس یا تغییر وضعیت هوشیاری ( گیجی ، خواب آلودگی ) یا تپش قلب
- شکستن یا ترک خوردن یا سوراخ شدن گچ
- خروج یا تغییر شکل یا بهم ریختگی لایه ی پنبه ای داخل گچ
- خیس شدن گچ به شکلی که با روش های گفته شده قابل خشک شدن نباشد.
- خونریزی از داخل گچ
- درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید.
- احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ
- ورود ناخواسته هر گونه جسم یا ماده ای به داخل گچ
- سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل
- احساس تنگی و فشار دائمی که بعد از ۳-۲ روز اول همچنان باقی بماند بماند و یا باعث درد و محدودیت حرکات شود.

مراجعات بعدی و پیگیری در صورتی که علائم خطر ذکر شده وجود ندارد به درمانگاه یا متخصص ارتوپدی مراجعه کرده و از مراجعه ی مجدد به اورژانس خودداری کنید.

**مشاور علمی:** آقای دکتر محمود رضا کریمی (متخصص ارتوپدی)

**منبع:** مایرز، دونا. راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ترجمه اعلایی، فاطمه و همکاران. تهران : سالمی: جامعه نگر. ۱۳۸۸.

