

گچ یک وسیله سفت بی حرکت کننده خارجی است. هدف از قالب گچی ، بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت خاص و فشار یکسان به بافت نرم است.

دو نوع گچ وجود دارد، یک نوع گچ معمولی و نوع دیگر فایبر گلاس است. فایبر گلاس از نظر وزنی سبکتر و ضد آب می باشد.

نحوه مراقبت از گچ تازه (خیس):

- قالب گچ را با کف دست جابجا کنید.
- قالب را روی سطح صاف و محکم قرار دهید.
- قالب را روی سطح ناصاف ،سفت یا لبه تیز نگذارید.
- نباید فشاری روی گچ وارد شود.
- قالب گچ را بدون پوشش در معرض جریان هوا قرار دهید.
- به قالب نو با هیچ وسیله ای تا ۴۸ ساعت فشار وارد نکنید.
- انتظار می رود تا خشک شدن گچ در اندام مربوطه گرما احساس شود.
- مواد گچ گیری در عرض چند دقیقه سفت می شوند. ولی قالب های گچی زمانی به حداکثر سفتی می رسند که خشک شوند(در عرض ۲۴ تا ۷۲ ساعت بسته به ضخامت گچ و شرایط محیط). در این مدت پتو یا روانداز روی آن اندام نیندازید.
- اگر درد با روش های معمولی مانند بالا قرار دادن اندام داخل گچ و مصرف داروهای ضد درد برطرف نشد، به پزشک اطلاع دهید.

مراقبت از پوست زیر گچ

- بررسی مرتب پوست از نظر هرگونه تحریک و آسیب
- گزارش هر گونه ترک یا شکستگی در گچ به پزشک
- از خیس یا مرطوب شدن گچ جلوگیری کنید و در حین حمام کردن دو لایه پلاستیک را روی گچ یا آتل خود بپیچید تا آب به آن نفوذ نکند.
- در صورت احساس خارش هیچ شیئی در داخل گچ وارد نکنید. هوای خشک با سشوار سرد می تواند خارش را تسکین دهد.

اقدامات جهت پیشگیری از عوارض

- ❖ **ادم**
 - ✓ مفاصل بالا و پایین محل گچ را ورزش دهید
 - ✓ عضلات زیر گچ را متناوب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون بهبود یابد.
 - ✓ برای جلوگیری از تورم ،عضو گچ گرفته را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
 - ✓ استفاده از یخ برای جلوگیری از تورم
- ❖ **یبوست**
 - ✓ افزایش مصرف مایعات
 - ✓ داشتن رژیم غذایی پر فیبر مانده
 - ✓ در صورت نیاز استفاده از مسهل
- ❖ **زخم فشاری و تحریک پوست**
 - ✓ تغییر وضعیت بدن به طور متناوب
 - ✓ اجازه ندهید چیزی زیر گچ برود.

دست یا اندام فوقانی گچ گرفته را بر روی شانه آویزان کنید.



از راه رفتن بر روی اندام تحتانی گچ گرفته شده خودداری کنید و در صورت نیاز به بیرون رفتن، استفاده از عصای زیر بغلی و دمپایی مناسب (دمپایی گچ) مورد نیاز می باشد.



به منظور جلوگیری از تورم و درد عضو گچ گیری شده در وضعیت نشسته و خوابیده عضو را بالاتر از سطح بدن نگه دارید، برای این کار می توانید از بالش استفاده کنید.





خود مراقبتی قالب گچی



گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خانم شمس (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: ۴۹۷۴۵۱

سایت اینترنتی بیمارستان www.mrhos.mui.ac.ir

مراقبت از پوست بعد از باز شدن گچ یا آتل

- پس از برداشتن گچ پوست را با آب گرم و صابون بشویید و چرب نمائید. عضو آسیب دیده را با نظر فیزیوتراپ ورزش دهید.
- جهت پیگیری درمان به پزشک مربوطه مراجعه کنید.
- اگر پوست بعد از گچ گیری نازک شده و در اندام و مفاصل درد دارید باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- پوست خود را مرطوب نگه دارید. در نهایت بعد از چند روز پوست شما شبیه پوست دیگر قسمت های بدن می شود.

علائم هشدار

در صورت علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ترک برداشتن، سست شدن و یا گشاد شدن بیش از حد قالب گچی
- بوی تعفن در اطراف و لبه های گچ
- افزایش تورم اندام و یا احساس سوزش
- درد مقاوم و پیشرونده و یا دردی که با مسکن برطرف نشود.
- ضعف حسی و حرکتی و یا ناتوانی برای حرکت دادن عضلات اطراف قالب گچی
- آبی، قرمز یا سفید شدن پوست (رنگ پریدگی عضو)
- سردی انگشتان دست و یا پا که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشود.

منابع: پرستاری داخلی جراحی نلسون ۲۰۱۴-

راهنمای آموزش مددجو- پمفلت کد ۴۲۱ بیمارستان الزهراء

مشاور علمی: آقای دکتر محمد رضا برزگر

در قالب های دست: آرنج و مچ می باشد. در صورت درد شدید در نقاط مستعد، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات داخلی به پزشک مراجعه کنید.

توصیه می شود که از رژیم غذایی حاوی میوه جات سبزیجات، پروتئین و ویتامین ها و لبنیات استفاده شود.

خارج کردن گچ

- 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 گردد.
- پزشک معالج گچ شما را با یک اهر مخصوص برش می دهد تا بتواند آن را راحت تر خارج کند.
- تیغه این اهرها چرخش ندارد بلکه سر جای خود میلرزد بنابراین فقط اجسام سفت مثل گچ یا فایبرگلاس را می برد و وقتی به پوست می رسد و با آن تماس پیدا می کند آسیبی به آن نمی رسد.
- ممکن است شما از صدای اهر بترسید ولی نگران نباشید چون به شما صدمه ای وارد نمی کند، در اثر ایجاد اصطکاک کمی احساس گرما و سوزش می کنید.
- نقاط مستعد زخم فشاری در قالب های گچی یا شامل: پاشنه، قوزک ها، پشت پا، کشکک زانو

