

گچ و آتل

یک پوشش سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملاً شکل اندام را به خود می گیرد

آتل ، گاهی در صورت تورم شدید اولیه اندام ، در ابتدا آتل بندی انجام شده و پس از چند روز با کاهش تورم آن، گچ گیری انجام می شود چون که آتل کاملاً دور تا دور اندام را نمی گیرد .

قالب گچی به شکل نواری یا حلقه ای در دسترس می باشد و برای بی حرکت کردن بافت عضلانی اسکلتی، به دنبال صدمه و یا جراحی استفاده می شود. این قالب ها از گچ، پلاستیک یا فایبرگلاس یا از نوارهای گچی ساخته می شود. فایبرگلاس، پلاستیک و نوارهای گچی دارای مزایایی نسبت به گچ می باشد. این قالب ها در صورت مرطوب شدن، صدمه جدی به آنها وارد نمی شود، سبک وزن بوده و برای مدت طولانی تری قابل استفاده است.

برای ارزیابی ترمیم عضو می توان عکس های رادیولوژی تهیه کرد با وجودی که اشعه ایکس به خوبی نمی تواند در گچ نفوذ کند. هر چند تجویز گچ یا آتل ممکن است برای شما خوشایند نباشد اما جهت بهبودی کامل به دستورات پزشک عمل کنید.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به موارد زیر دقت کنید:

- مدت زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (پودری) معمولاً 24-48 ساعت و گچ فایبرگلاس (شبيه پلاستیک) حداکثر 12-2 ساعت بعد کاملاً خشک می شوند.

- تا زمان خشک شدن گچ، از هرگونه راه رفتن، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ کاملاً خودداری کنید.

• گچ را خیس یا مرطوب نکنید. اگر گچ ضد آب باشد حتماً پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت. توجه داشته باشید که گچ های ضد آب هم معمولاً عایق کامل نمی باشند.

• پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه بالای گچ بپیچید و سپس یک روکش پلاستیکی را کاملاً روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید.

• 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.

• در صورتیکه گچ به هر علتی خیس شد، می توانید آن را با جریان هوا به وسیله سشوار خشک کنید. فقط از باد خنک آن استفاده کنید و به هیچ وجه آن را روی درجه گرم یا داغ قرار ندهید زیرا باعث سوختگی پوست زیر گچ می شود.

• در 48 ساعت اولیه پس از گچ گیری، جهت جلوگیری از ورم، اندام را به هیچ وجه آویزان نگه ندارید و فشار بر روی آن وارد نکنید. اندام را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توانید دراز بکشید و اندام گچ گرفته را بر روی چند عدد بالش قرار دهید ولی توجه داشته باشید بالش زیر زانو یا آرنج قرار نگیرد. در روزهای آینده، هنگام شب و استراحت نیز این کار را انجام دهید تا اندام دچار تورم و کاهش جریان خون نشود.

• جهت بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر 1-0/5 ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید. روزانه چندین بار عضلات اندامی که داخل گچ قرار دارد منقبض کنید تا دچار ضعف شدید نشوند و روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید.

• در صورت وجود درد می توانید از داروهای ضد درد و مسکن معمولی مثل استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید و در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی دیگری تجویز کرده است، دارو را طبق دستور مصرف کنید.

• اگر در روزهای اول در اثر تورم احساس درد و یا ناراحتی داشتید برای کاهش آن می توانید از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده نمایید. هر 2-3 ساعت یکبار به مدت 15-20 دقیقه آن را روی گچ بگذارید، دقت کنید که یخ با پوست تماس نداشته باشد و بهتر است • از یک پارچه یا حوله محافظ بین یخ و گچ استفاده کنید تا مانع خیس شدن گچ شود.

• احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه شایع است، در صورت وجود خارش هرگز اشیا تیز و باریک را برای رفع خارش وارد گچ نکنید، زیرا باعث زخمی شدن و آسیب به پوست می شود.

• اگر برای شما آتل گیری انجام شده است، از باز کردن مداوم و دلخواه آن خودداری کنید، مگر پزشک هنگام ترخیص، اجازه باز کردن آن را در مواقع خاص (خواب یا حمام کردن) را به شما داده باشد.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدد به اورژانس مراجعه کنید:

- تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن های معمولی (حداکثر 2 نوبت استفاده شده) پاسخ ندهد.
- تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگهداشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ بر روی اندام شود.
- در صورت ترک برداشتن، سست شدن و یا گشاد شدن زیاد از حد قالب گچی
- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان
- تغییر رنگ غیر طبیعی (کبودی-رنگ پریدگی) یا سردی انگشتان
- احساس بی حسی، خواب رفتن و گزگز کردن انگشتان
- بوی تعفن اطراف لبه های گچ یا خروج ترشح از زیر گچ
- بروز تب، تنگی نفس یا تغییر سطح هوشیاری
- خونریزی از داخل گچ
- درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید.
- قرمزی و التهاب پوست زیر آتل که بیش از 20 دقیقه بعد از باز کردن آتل باقی بماند.
- احساس تنگی و فشار دائمی که بعد از 2-3 روز اول همچنان باقی بماند و یا باعث درد و محدودیت حرکات شود.

تهیه کننده: لیلیا امین "کارشناس ارشد پرستاری"
منبع: برگرفته از کتابچه های دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس، کتاب آموزش به بیمار ماری ام. کانابو
مشاور علمی: جناب آقای دکتر فرهاد حیدری "متخصص طب اورژانس"
طراحی و تدوین: زهرا باقری "سوپروایزر آموزش سلامت" مریم اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"
دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) تیر ۱۴۰۵

- بهتر است روزانه دمای بدن خود را کنترل کنید.
- گچ یا آتل خود را تمیز نگه دارید و از ورود هر گونه آلودگی به داخل آن خودداری کنید و هنگام غذا خوردن روی آن را بپوشانید.
- از استعمال هر گونه پودر، کرم، پماد، لوسیون، روغن یا عطر بر روی پوست اطراف گچ یا داخل آن خودداری کنید. این مواد داخل گچ جمع می شود و باعث آلودگی و عفونت می شود.
- تا زمان خشک شدن کامل از نوشتن یا امضا کردن روی گچ خودداری کنید و به هیچ وجه از رنگ های غلیظ یا روغنی استفاده نکنید زیرا باعث بسته شدن کلیه منافذ گچ شده و تنفس پوست زیر آن قطع می شود.
- گچ و آتل را دور از منابع حرارتی، شعله و آتش نگاه دارید چرا که پنبه های آن (به خصوص در مورد آتل) به راحتی شعله ور می شود.
- آتل را نزدیک به منابع حرارتی (شعله، بخاری و نور مستقیم آفتاب) قرار ندهید، چون باعث نرم شدن و تغییر شکل آن می شود و اثرگذاری مطلوب از بین می رود.

تغذیه

- محدودیتی در رژیم غذایی وجود ندارد و می توانید مانند قبل غذاهای معمولی خود را میل نمایید. اما چنانچه گچ یا آتل باعث کاهش فعالیت جسمانی شما نسبت به قبل شده است، با تنظیم رژیم غذایی خود از اضافه وزن و بروز چاقی جلوگیری کنید.
- برای حفظ سلامتی پوست، روزانه حداقل 3 لیتر مایعات بنوشید.

فعالیت

- به مدت 48 ساعت پس از گچ گیری، با پای دارای قالب گچی راه نروید.
- هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده کنید.



یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

راهنمای بیماران با قالب گچی و اتل (2)

کد محتوا: 561

www.alzhra.mui.ac.ir

salamat@azh.mui.ac.ir

03136202008