

#### 4- زخم فشاری :

- نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی پا شامل پاشنه ، قوزک ها ، پشت پا و کشک زانو و در قالبهای دست آرنج و مچ می باشد .
- در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد ، بوی بد و مرطوب شدن گچ با ترشحات داخلی به پزشک مراجعه کنید .
- تکه های گچ چسبیده به پوست را بلافاصله پس از گچ گیری از روی پوست بردارید تا به داخل قالب نلغزند .
- در صورت خارش پوست داخل گچ با گرفتن ششوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید .
- در صورت شکسته شدن قالب خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه نمایید .
- اگر بیمار ناتوان است هر 2 ساعت او را تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم بستر نشود .
- بالاتر قراردادن عضو در گچ مراقبت بسیار مهمی است که باعث پیشگیری از ورم ، درد و پیشگیری از قطع خونرسانی می شود

#### - مراقبت از خود :

- در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک و استفاده از دمپایی های مخصوصی که سطح پهن و غیر لغزنده ای را برای راه رفتن فراهم می کنند و میتوان آنها را از فروشگاههای لوازم پزشکی تهیه کرد .

#### 2- تسکین درد :

- عضو را بی حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید .
- از کیسه یخ در کنار محل شکستگی استفاده کنید اما مواظب باشید گچ مرطوب نشود .
- از داروهای ضد درد ی که پزشک تجویز کرده استفاده نمایید .
- اگر درد به علت ورم و فشار بر روی پوست است با بالاتر قراردادن اندام ، ورم و فشار را کم کنید .
- اگر درد بسیار شدید بوده و با این روشها درمان نشد به پزشک مراجعه کنید .

#### 3- حفظ عملکرد طبیعی بدن :

- تمام مفاصل و اندام های سالم را ورزش دهید تا ضعیف نشوند .
- جهت پیشگیری از ضعیف شدن عضلات در گچ و برای خونرسانی بهتر ، هر ساعت یکبار این عضلات را 5 تا 10 ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان عضو را با زو بسته کنید .



گچ یک وسیله بی حرکت کننده خارجی است که هدف از آن بی حرکت کردن شکستگی های جا اندازی شده، اصلاح بد شکستگی ها و حمایت از مفاصل ضعیف است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی نظام پرستاری، روشهای مراقبت از بیمار دارای قالب گچی به این شرح است:

#### 1- خشک شدن گچ :

- محکم شدن قالب گچ 15 تا 20 دقیقه طول می کشد اما اگر کاملاً خشک نشود ، استحکام لازم را ندارد .
- خشک شدن کامل 24 تا 72 ساعت طول می کشد که در طی این زمان باید :
- جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرو رفته نکند
- روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود
- می توان از پنکه یا لامپ های گرمایی جهت سریعتر خشک شدن ناحیه استفاده کرد . مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تمیز قرار نگیرد



## مراقبت‌های بیمار دارای قالب گچی



\* جهت جلوگیری از آلودگی گچ با ادرار، مدفوع قبل از هر بار دفع یک پلاستیک خشک و تمیز زیر محل مخصوص دفع قالب گچی قرار دهید و لبه های آن را به طرف بیرون برگردانید .

\* پوست در تماس با لبه گچ را روزانه از نظر زخم بررسی کرده و با انگشتان ماساژ دهید .  
\* احساس حبس شدن در فضای تنگ و بسته باعث اضطراب کودک می شود که حمایت نزدیکان می تواند به او آرامش دهد .

\* ممکن است کودک دچار کند شدن حرکات گوارشی، تهوع و استفراغ شود که باید به پزشک اطلاع داد .

برداشتن گچ :

\* پس از برداشتن گچ فعالیت‌های عضو و اعمال وزن روی آن را تدریجی شروع کنید چون عضو سفت و ضعیف است.  
\* در صورت وجود ورم عضو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.  
\* به دلیل وجود سلول‌های پوستی مرده، پوست خشک و پوخته، پوسته است و سریعاً زخم می شود پس آن را نخارانید، به آرامی شسته و با محلول‌های نرم کننده مرطوب کنید .

## با آرزوی سلامتی و شادکامی

(شماره تماس: 36442001- داخلی 121)

حین راه رفتن می توان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان کرد اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را با لا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره های گردن بسته شود .

\* گچ را به مدت طولانی باید با پلاستیک نپوشانید چون با عث تعریق و مرطوب شدن گچ می شود .

گچ تنه (اسپیکا) :

این نوع قالب در بعضی انواع شکستگی های استخوان ران و جراحی های مفصل ران در کودکان (مانند کودکان مبتلا به دررفتگی مادرزادی لگن ) استفاده می شود .  
\* جهت جلوگیری از ترک خوردن و ناصاف شدن، تا خشک شدن کامل بهتر است بیمار روی تشک سفت قرار گیرد.

\* جهت سریعتر خشک شدن می توان از لامپهای گرمایی استفاده کرد .

\* طی خشک شدن نباید زیر سر و شانه ها بالش قرار داد زیرا باعث فشار به قفسه سینه می شود .

### در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- تشدید درد که با مسکن بهبود نیابد
- تشدید تورم که با بالا نگه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیابد.
- تغییر رنگ غیرطبیعی یا سردی انگشتان
- احساس بی حسی یا گزگز شدن انگشتان
- احساس بوی بد یا تاول در زیر یا اطراف گچ
- بروز تب
- شکستن یا سوراخ شدگی یا ترک گچ
- خونریزی از داخل گچ
- درد و گرفتگی عضلات داخل گچ