



Bohlool Hospital

مراقبت از آتل و گچ



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

پیگیری و پایان درمان با گچگیری :

صبور باشید، درمان با گچ / آتل مدت زیادی طول خواهد کشید
(معمولاً ۶-۲ هفته)

هرگز شخصا اقدام به باز کردن و خارج کردن گچ نکنید و به
درمانگاه یا بیمارستان مجهز به وسایل لازم جهت انجام این کار
مراجعه کنید.

پس از باز کردن گچ، معمولاً پوست زیر آن خشک، چروکیده،
نازک و زردرنگ شده و ممکن است دچار پوسته ریزی شود، این
حالت نباید باعث نگرانی شما شود. این لایه ی سلول های مرده
است که به زودی بازسازی می شود، از تحریک و ساییدن آن و
شستشوی زیاد خودداری کنید چون پوست در این مرحله بسیار
حساس است.

پس از باز کردن گچ ممکن است اندام شما لاغر و عضلات ضعیف
شده باشند و دچار گرفتگی و لرزش شوند، با تمریناتی که پزشک
به شما خواهد گفت به زودی به شکل و قدرت اولیه باز می گردد

• اما جهت پیگیری ها به زمان های زیر توجه کنید :

تاریخ مراجعه و انجام گچ گیری:

مراجعه به درمانگاه ارتوپدی جهت پیگیری :

زمان احتمالی باز کردن گچ: هفته ی بعد

رژیم غذایی:

آسیب فعلی، محدودیت در رژیم غذایی شما ایجاد نمی کند و
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.

⇐ **کلسیم** : مهمترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن
به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز
دارد کلسیم است

⇐ **پروتئین**: پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده
استخوان ها هستند و بدن شما برای تسریع در جوش
خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. شما این
پروتئین ها را میتوانید از منابع گیاهی مانند غلات و
حبوبات تامین کنید، لبنیات و گوشت هم از منابع مهم
تامین پروتئین هستند.

⇐ در بسیار از افراد که به علت آسیب های بعد از ضربه تحرک
کمی دارند بیوست ایجاد میشود. با مصرف میوه و سبزیجان
بخصوص میوه های ملین مانند برگه زردآلو و انجیر میتوان
دفعات اجابت مزاج را بهتر کرد.



گچ / آتل یک پوشش محافظ سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملاً شکل اندام را به خود می گیرد، گاهی در صورت وجود تورم شدید اولیه، در ابتدا آتل بندی انجام شده و پس از چند روز با کاهش تورم اندام، گچ گیری انجام می شود چون که آتل کاملاً دور تا دور اندام را نمی گیرد و مثل یک نیمه گچ عمل می کند.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

چنانچه برای شما آتل گیری انجام شده است، از باز کردن مداوم و دلخواه آن خودداری کنید، آتل خود را همواره بسته نگاه دارید مگر آن که پزشک هنگام ترخیص اجازه ی باز کردن آن را در مواقع خاص مانند شب ها برای خواب و یا هنگام حمام کردن داده باشد

اندام آسیب دیده معمولاً در طول چند روز اول پس از گچ گرفتن دچار تورم خفیف تا متوسط می شود و باعث احساس تنگی خفیف در گچ می شود، برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده و یا فشار بر آن وارد نشود، توجه کنید که اندام شما باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد، می توانید دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چند عدد بالش قرار دهید، بالش ها را فقط زیر زانو یا آرنج نگذارید بلکه به شکلی قرار دهید که کل قسمت گچ گرفته شده بر روی آن تکیه کند، در روزهای آینده باید این کار را هنگام شب و استراحت و همچنین تا حد ممکن در طول روز انجام دهید تا اندام دچار تورم و کاهش جریان خون نشود.



برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر ۱-۵/۰ ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید، روزهای بعد نیز تا جایی که امکان دارد به طور مرتب این حرکت را تکرار کنید و روزانه چندین بار عضلات اندام خود را که داخل گچ قرار دارند را منقبض کنید تا دچار ضعف شدید نشوند.

بهتر است روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید و مطمئن شوید که دچار کبودی / رنگ پریدگی یا سردی نشده باشند.

در روزهای ابتدایی ممکن است در اثر آسیب به استخوان یا بافت نرم و همچنین تورم اندام، احساس درد داشته باشید که در این صورت میتوانید از داروهای ضد درد و مسکن معمولی مثل استامینوفن را طبق دستور مصرف کنید

اگر در روزهای اول در اثر تورم احساس درد و ناراحتی کردید برای کاهش آن می توانید از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید، برای این کار می توانید از یک کیسه ی حاوی یخ یا یک بسته ی سبزی یا حبوبات یخ زده و یا کمپرس های یخ آماده ی موجود در داروخانه ها استفاده کنید.

هر ۳-۲ ساعت ۱ بار به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را روی گچ بگذارید، دقت کنید که یخ با پوست تماس نداشته باشد و همچنین بهتر است از یک پارچه یا حوله ی محافظ بین یخ و گچ استفاده کنید تا مانع خیس شدن گچ شود.



در صورت بروز خارش هرگز هیچ گونه جسم یا وسیله ای را جهت خارش وارد گچ نکنید چون باعث زخمی شدن و آسیب پوست خواهد شد، می توانید جهت بهبودی از باد خنک سشوار استفاده کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم 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 آتل و گچ بر روی اندام شود.

⇐ 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 / گزگز کردن انگشتان

⇐ بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست

⇐ 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 به هم 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 و درد و گرفتگی عضلات داخل گچ

⇐ احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ