



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

### مراقبت از قالب گچی



#### ❖ رژیم غذایی

- برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- اگر بی حرکتی عضو طولانی است، برای جلوگیری از بروز هیپوکالسمی، غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) مصرف کنید، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگهای کلیوی را فراهم کند.
- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

#### ❖ فعالیت

- در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد و تا پزشکتان اجازه نداده است با پای گچ گرفته شده راه نروید.

#### ❖ مراقبت

- حین راه رفتن میتوان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره های گردن بسته شود.
- برای جلوگیری از ورم انگشتان دست و پا آنها را گاه گاه تکان دهید و حتی الامکان قسمت گچ گرفته شده بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.
- مفاصلی که در داخل گچ بیحرکت شده اند تا موقعی که در گچ هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی میتوانید عضلات زیر گچ را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات داخل گچ شود.
- پای گچ گرفته شده را حداقل در 24 ساعت اول و همینطور هنگام نشستن، روی یک بالش قرار دهید.
- گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با 2 پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید

- گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن پوست میشود و اگر خیس شد با شوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.

- پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید. زیر قسمتهای لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم، لوسیون و یا هر ماده دیگری چرب نکنید.

- پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. میتوانید با گرفتن شوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.

- مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد.

- در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتان نکنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.

- در صورت شکسته شدن قالب خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه نمایید.

- مثانه خود را زود به زود تخلیه کنید و روزانه 2 الی 3 لیتر مایعات جهت پیشگیری از عفونت و سنگ کلیه استفاده کنید.

#### ♦ دارو

- در صورت داشتن درد طبق دستور پزشک مسکن مصرف کنید.

- در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره آن را کامل کنید.

#### ♦ زمان مراجعه بعدی

- در صورت داشتن درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد و کبودی اندام و گزگز و مور مور انتهای اندام و سردی در انتهای عضو گچ گرفته شده، هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ، هر نوع قرمزی و یا ترک خوردگی پوست، وجود علائم سفتی گچ شامل: قرمزی زیاد، سردی یا افزایش ورم انگشتان دست و پا حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان با وجود بالاتر قرار دادن عضو از سطح قلب، احساس بی حسی، سوزن سوزن شدن و یا سوزش در انگشتان، دردی که با مسکن برطرف نمیشود و یا دردی که لحظه به لحظه شدت مییابد، زیاد شل و یا زیاد سفت بودن گچ، بوی غیر طبیعی یا نا مطبوع و یا ترشح از گچ، تب بالا، بروز مشکلات جدید متعاقب حرکت انگشتان به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید.

- در صورتیکه کودک (پس از گچ گیری) بی دلیل بهانه گیری میکند، احتمالاً مشکلی دارد و باید با پزشک یا پرستار تماس گرفت.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068