بیمار گرامی

- شما در اثر ضربه دچار آسیب اندام شده اید و پس از بررسی ها پزشک برایشما گچ/ آتل تجویز کرده است که از اندام شما تا هنگام بهبودی محافظت می کند و باعث کاهش درد و ناراحتی شما می شود.
- گچ/آتل باعث حافظت استخوان/ مفصل / عضلات شده و از تورم و گرفتگی عضلات جلوگیری می کند، آتل استحکام و محافظت کمتری نسبت به گچ دارد و معمولا برای مواردی غیر از شکستگی استخوان به کار می رود، در صورتیکه برای شما آتل گیری شده است ، نحوه استفاده آن بر اساس نظر پزشک می باشد.
- گچ/ آتل یک پوشش محافظ سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملا 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.
- هر چند تجویز گچ / آتل ممکن است برای شما ناخوشایند نباشد اما جهت بهبودی کامل و موفق، به دستورات پزشک عمل کنید.

آموزش نحوه مصرف دارو بعداز ترخیص

- ✓ در روزهای ابتدایی درصورت درد میتوانید از داروهای ضد دردومسکن معمولی مثل استامینوفن ، بروفن ، ژلوفن ، ناپروکسن، مفنامیک اسید استفاده کنید.
- ✓ احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه ی شایع است جهت بهبودی از باد خنک سشوار استفاده کنید. همچنین می توانید از داروهای آنتی هیستامین ،هیدروکسی زین، لوراتادین، سیتریزین (ضد حساسیت معمولی)نیز استفاده کنید.

زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ معمولی(پودری) معمولا ۲۴-۴۸ ساعت و گچ های فایبرگلاس(شبیه پلاستیک) حد اکثر ۲-۱۲ ساعت بعد کاملا خشک می شوند.

پیگیری های پس از ترخیص

- ✓ تازمان خشک شدن کامل گچ ار هر گونه راه رفتن، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ کاملا خودداری کنید.
- ✓ به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید.
- ✓ پیش از حمام کردن یک حوله را بر دور لبه ی گچ بپیچید(به هیچ وجه آن را داخل فضای گچ نکنید)سپس یک روکش پلاستیکی را کاملا روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید. در هنگام حمام کردن اندام گچ گرفته را خارج از جریان مستقیم آب نگاه دارید.
- ✓ از انجام هرگونه ورزش ورانندگی با گچ /آتل خودداری کنید.
- ✓ از شنا کردن و یا تماس گچ با باران و برف و یخ خودداری کنید.
- ✓ برای کاهش تورم به ویژه در طول 48 ساعت اولیه باید اندام بطور کامل بالا قرارگیرد و به هیچ وجه آویزان نشده یا یا فشار بر آن وارد نشود.
- ✓ بهتر است روزانه با تب گیر دمای بدن خود را کنترل کنید.

سایرموارد آموزشی

- برای بهبودی جریان خون در روزهای اول هر 1-5/۰ساعت جند بار انگشتان خود را تکان دهید وخم وراست کنید. روزهای بعد به طور مرتب تا جایی که امکان دارد این حرکت را تکرار کنید.وروزانه چندین بار عضلات اندام خود را که داخل گچ قرار دارند را منقبض کنید تا دچار ضعف شدید نشوید وانگشتان خود را از نظر رنگ ودما بررسی کنید ومطمین شوید که دچار کبودی /رنگ پریدگی /سردی نشده باشد.
- اگر در روزهای اول در اثر تورم احساس درد وناراحتی کردید برای کاهش آن می توانید از کمپرس سرد یا کیسه ی یخ استفاده کنید.
- چناچه 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 شبها برای خواب و یا هنگام حمام کردن داده باشد.

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- ✓ تشدید درد یا بروز درد شدید ومداوم که به مسکن های معمولی (حداکثر 2نوبت استفاده)پاسخ ندهد.
- ✓ تشدید یا تداوم تورم
- ✓ عدم امکان حرکت دادن یا خم وراست کردن انگشتان
- ✓ بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ
- ✓ شکستن یا ترک خوردن یا سوراخ شدن گچ
- ✓ خونریزی از داخل گچ
- ✓ سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل

منبع :

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس

بیمارستان ثامن الائمه(ع)چناران

واحد آموزش سلامت

مراقبت از گچ یا آتل

کد سند:HS/PE18

تاریخ تدوین:

1398/07/06

شماره بازنگری:00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس:46123001 داخلی115