

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

مراقبت از قالب گچی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص مراقبت از قالب گچی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات قبل از گچ گیری

- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مthane (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ برای تعیین نوع شکستگی، در رفتگی و یا وجود جسم خارجی نیاز است عکس رادیوگرافی قبل و بعد از جالاندازی و گچ گیری انجام شود.
- ✓ برای حفاظت از پوست و استخوانهای زیر گچ در مقابل تماس مستقیم و فشار قالب گچی، ابتدا عضو مورد نظر را با باند نرم بانداز می کنند.
- ✓ ممکن است به هنگام گچ گیری صداها و احساسات مختلفی را تجربه کنید مثل احساس گرما به هنگام سفت شدن گچ که این امر طبیعی است.

❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت صلاحدید پزشک و با اجازه پرستار، بعد از گچ گیری رژیم مایعات (آب میوه طبیعی) را شروع نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید.
- ✓ فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود. در شروع حرکت از عصا و واکر استفاده کنید.

❖ مراقبت

- ✓ روی قالب هیچ پوششی قرار ندهید تا سریعتر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد.
- ✓ گچ فایبرگلاس بلافاصله بعد از گچ گیری خشک می شود، وزن سبک دارند و ضدآب هستند گچ معمولی در عرض ۲۴-۴۸ ساعت خشک می شود.
- ✓ مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر می رسد. در صورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً در آن قسمت پنجره باز شده و روزانه زخم باید پانسمان شود.
- ✓ انگشتان اندام در گچ را از نظر رنگ، حس، حرکت و گرمی عضو کنترل کنید چون نشانه خونرسانی و سلامت عصبی اندام است.
- ✓ پای گچ گرفته شده را حداقل در ۲۴ ساعت اول و همینطور هنگام نشستن، روی یک بالش قرار دهید.
- ✓ عضو گچ گرفته را بی حرکت کرده و با بالش و یا پتو بالاتراز سطح قلب قرار دهید تا باعث پیشگیری از ورم، درد و قطع خونرسانی شود.
- ✓ وقتی برای درمان شکستگی از گچ یا آتل استفاده شده است بایستی مفاصلی را که خارج از گچ قرار دارند بطور مرتب حرکت دهید. بطور مثال اگر برای شکستگی مچ دست از گچ استفاده شده و قسمت پایینی گچ تا کف دست کشیده شده است باید در طول روز بطور مرتب تمامی مفاصل انگشتان دستش را حرکت داده و انگشتان خود را مرتباً باز و بسته کنید.
- ✓ **زخم فشاری**: نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی شامل: پاشنه، قوزک ها، پشت پا و کشکک زانو و در قالبهای دست، آرنج و مچ می باشد جهت پیشگیری از زخم فشاری بیماراران ناتوان و ضعیف را باید هر دو ساعت تغییر وضعیت داد.
- ✓ در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد زخم فشاری، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات داخلی اطلاع دهید.
- ✓ ورم خفیف، ناراحتی و تغییر رنگ پوستایی شدن) در روز اول گچ گیری طبیعی است. البته تا زمانی که لبه های گچ بالا نیاید.
- ✓ دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا دردی که لحظه به لحظه شدت می یابد اطلاع دهید.

❖ داروها

- ✓ طبق دستور پزشک (مسکن و آنتی بیوتیک) در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین 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 هیپوکلمی، 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 می توان 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 ۲۴ 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 ۲ 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 می شود و اگر خیس شد با ششوار 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. می توانید با گرفتن ششوار 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 انگشتن 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 ۲ الی ۳ 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 نمی شود و یا دردی که لحظه به لحظه شدت می یابد، 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 می کند، احتمالاً مشکلی دارد و باید با پزشک یا پرستار تماس گرفت.