



عنوان :

مراقبت از آتل و گچ در منزل





## آیا میدانید چگونه باید از گچ یا آتل خود مراقبت کنید؟

اسامی گچ و آتل برگردان دو کلمه Cast و Splint هستند.

هدف اصلی استفاده از گچ یا آتل حمایت استخوان آسیب دیده، مفصل صدمه دیده و دیگر بافت‌های اندام است.

درد و تورم اندام با گچ گیری و بستن آتل به میزان قابل توجهی کاهش و موجب کم شدن اسپاسم عضلات میشوند.

بیشترین مورد استفاده گچ و آتل در درمان پیچ خوردگی مفاصل و بیحرکت کردن شکستگی ها میباشد.

آتل یا اسپلینت در واقع یک گچ نصفه است، بنابراین در اندامی که احتمال دارد تورم پیدا کند یا تورم آن بیشتر شود از آن استفاده میشود .



## در مراقبت از گچ و آتل به نکات زیر توجه کنید:

گچ یا آتل را خشک نگه دارید. رطوبت گچ را ضعیف و شل میکند. خیس شدن لایه پنبه‌ای که بین فایبرگلاس و پوست قرار گرفته، می‌تواند موجب مشکلات پوستی شود. در صورت اجازه داشتن برای حمام، حوله‌ای به دور لبه بالای گچ بپیچید و سپس دو لایه روکش پلاستیکی را روی گچ یا آتل خود بپیچید و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید تا آب به آن نفوذ نکند. در صورتی که گچ به هر علتی خیس شد، آن را با جریان هوا بوسیله سشوار خشک کنید. (فقط از باد خنک اسنفاده کنید)



اگر پزشکتان به شما اجازه راه رفتن با گچ را داده است این کار را تا موقعی که گچ شما کاملاً خشک و سفت انجام ندهید. این زمان برای فایبرگلاس (شبیبه پلاستیک) **دو تا دوازده ساعت** و برای گچ های معمولی (پودری) **دو تا سه روز** می باشد.

برای کاهش درد و تورم و افزایش جریان خون در **چند روز اول**، اندام **گچ** یا **آتل گرفته شده** را **بالا** قرار داده (بالاتر از سطح قلب) و به هیچ وجه **آویزان نباشد**.

می توانید اندام **گچ** گرفته شده را بر روی چند بالش قرار دهید توجه کنید کل قسمت **گچ** گرفته شده بر روی بالش قرار گرفته باشد.

برای بهبودی جریان خون، به توصیه پزشک معالج، انگشتان خود را مرتب حرکت بدهید، خم و راست کنید، عضلات اندام داخل **گچ** را منقبض کنید. انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید (**کبودی**،

رنگ پریدگی و سردی نداشته باشد) جهت کاهش درد و تورم با توصیه پزشک، از استامینوفن، بروفن، ژلوفن، مفنایک اسید، ناپروکسن، طبق نسخه داده شده استفاده کنید.

آتل خود را همواره بسته نگاه دارید، مگر آنکه پزشک به شما اجازه داده باشد در مواقع خواب یا حمام کردن آتل را باز کنید.



## در صورت بروز علائم زیر به اورژانس و پزشک خود را مطلع نمایید.

ادامه و یا تشدید دردی که با حداکثر مصرف دو  
نوبت مسکن ، کاهش نیافته باشد.

احساس تنگی و فشاردائمی گچ بر روی اندام.  
عدم امکان خم و راست کردن انگشتان.  
کبودی، رنگ پریدگی، احساس بی حسی، گزگز  
کردن و خواب رفتن و یا سردی انگشتان.  
خروج ترشحات و یا خونریزی از داخل گچ.  
احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ.



به هیچ عنوان باند پنبه ای را که در زیر گچ یا آتل  
قرار داده شده است را بیرون نیاورید.

اگر پوست شما خارش داشت چیزی را برای خاراندن در  
زیر گچ نبرید. این کار ممکن است پوست شما را زخمی  
کند و چون روی پوست بسته بسته است احتمال عفونت آن

وجود دارد و در صورت عفونت چون محل قابل دیدن نیست ممکن است متوجه آن نشده و برای شما خطر ایجاد کند. اگر خارش مداوم بود با پزشک معالج خود تماس بگیرید.



لبه‌های زیادی یا قسمت‌هایی از گچ یا آتل را بدون مشورت با پزشک، سر خود برش ندهید.

## گچ چگونه خارج میشود؟

هرگز خودتان گچ را خارج نکنید چون ممکن است در حین این کار به پوست خود صدمه زده یا فشار بیش از حد به اندامتان وارد کنید. پزشک معالج، گچ شما را طبق زمان بندی مشخص شده با یک اره مخصوص برش میدهد تا بتواند آنرا راحت‌تر خارج کند. تیغه این اره‌ها حرکت چرخشی ندارد بلکه سر جای خود می‌لرزد بنابراین فقط اجسام سخت مثل گچ یا فایبرگلاس را می‌برد و در نتیجه وقتی به

پوست میرسد و با آن تماس پیدا می کند آسیبی به آن نمیزند.

ممکن است شما از صدای اره بترسید ولی نگران نباشید. چون به شما صدمه ای نمیزند. پس از باز کردن گچ، معمولاً پوست زیر آن خشک، چروکیده، نازک و زردرنگ شده و ممکن است دچار پوسته ریزی شود، جای نگرانی نیست، این لایه های سلول های مرده پوست می باشد که به زودی بازسازی می شود. از تحریک و ساییدن و شستشوی پوست خودداری کنید.

پس از باز کردن گچ ممکن است اندام گچ گرفته شده لاغر و ضعیف شده باشد این مساله به علت استفاده نشدن عضلات در مدت گچ گیری می باشد، با تمریناتی که پزشک به شما خواهد گفت، به شکل و قدرت اولیه باز می گردد.

### با آرزوی بهبودی برای شما

تهیه و تنظیم: واحد آموزش - دفتر بهبود کیفیت خیابان

سمیه بین خیابان دکتر شریعتی و بهار

**Somaye Street.Between Shariati & Bahar Ave.**

**Tel:77601001**