

مراقبت

از گچ

PT-HO-239

## گچ گیری

گچ، یک وسیله سفت و محکم برای ثابت و صحیح نگه داشتن محورهای بدن است.

قالب گچی برای بیحرکت کردن شکستگی، اصلاح بدشکلی عضو، فشار روی بافت نرم یا حمایت و تثبیت مفاصل ضعیف مورد استفاده قرار می گیرد. معمولاً این قالبها ضمن محدود کردن حرکات در قسمت معینی از بدن، اجازه حرکت کلی بدن را به بیمار می دهند.

قالبها یا معمولی و از جنس گچ هستند یا از جنس فایبرگلاس که سبکتر، قویتر، مقاومتر و ضد آب می باشند. اما با هر کدام از این قالبها، بلافاصله بعد از گچ گیری توجه و رعایت نکات زیر ضروری است:

\* به علت واکنش بین آب و گچ گرما آزاد می شود و فرد این حرارت را احساس میکند. وقتی در معرض هوا قرار بگیرد، گرما زودتر دفع می شود. اکثر گچ ها بعد از ۱۵ دقیقه خنک می شوند.

\* گچ تازه باید در جریان هوا قرار گیرد تا خشک شود. نباید با لباس یا ملحفه پوشیده شود. گچ بسته به ضخامت آن و شرایط گرمایی محیط، ۲۴-۷۲ ساعت طول می کشد تا خشک شود و قدرت و استحکام خود را به دست آورد؛ پس نباید به آن فشار آورد یا وزن بدن را به تحمیل کرد.

\* گچ مرطوب، تیره و خاکستری به نظر می رسد اما گچ خشک، سفید و براق بوده، بدون بو و محکم است.

در ادامه به مواردی مثل درد، تورم، تحرک، رژیم غذایی، علائم هشدار، ناراحتی پوستی و روش باز کردن گچ می پردازیم.

## تسکین درد

\* با قرار گرفتن عضو شکسته در گچ، درد کاهش می یابد. اکثر دردها با بلند کردن ناحیه مبتلا تسکین می یابند. گاهی اوقات استفاده از سرما یا مسکن تجویز می شود. اگر درد با بالا بردن عضو، استفاده از سرما یا مسکن تسکین نیافت، ممکن است علامت بروز عوارض باشد.

\* توجه داشته باشید که ایجاد درد در عضو گچ گرفته شده به علت عارضه ی کاهش خونرسانی به بافت یا/ ایجاد زخم فشاری زیر گچ می باشد.

\* درد شدید در بالای برجستگی های استخوانی، احتمال ایجاد زخم فشاری را هشدار می دهد. اما وقتی که زخم ایجاد شد، درد کاهش می یابد.

\* ناراحتی ناشی از فشار روی پوست ممکن است با بالا بردن عضو کاهش یابد؛ چون ورم را کاهش می دهد و موجب کاهش فشار نیز می شود؛ البته ممکن است اصلاح قالب گچی یا گچ مجدد لازم باشد.

## درمان تورم

\* ورم عضو مبتلا ناشی از ضربه به آن، پایین نگه داشتن آن و کاهش برگشت خون از عضو به قلب می باشد و در مقایسه با عضو سالم قابل تشخیص می باشد. تورم عضو به علت فشار بر اعصاب و عروق خونی موجب درد می شود به ویژه زمانی که عضو در قالب گچی باشد.

\* جهت جلوگیری از تورم، عضو داخل گچ را هم سطح قلب خود قرار دهید. این کار را در روز چندین بار انجام دهید. در صورت بروز و

\* پیشرفت ورم در ۱ تا ۲ روز اول به طور متناوب از کیف آب یخ در بالای ناحیه شکسته شده استفاده نموده و عضو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

\* موقع خواب، بازوی گچ گرفته طوری قرار گیرد که آرنج بلندتر از شانه و دست بلندتر از آرنج باشد.

\* در وضعیت نشسته، باید پای گچ گرفته را بالا ببرید. چند بار در روز در حالی که گچ را بلند کرده، دراز بکشید تا بازگشت وریدی خون تامین شود.

## **بهبود تحرک**

\* وقتی که عضوی از بدن گچ گرفته می شود، برای کاهش تحلیل عضلانی و حفظ قدرت عضلات، باید بدون حرکت آن قسمت، عضلات خود را سفت کرده یا منقبض نمایید؛ به طور مثال: بیمار دارای گچ پا زانوی خود را به طرف پایین فشار دهد و بیمار دارای گچ بازو دست خود را مشت کرده و بفشارد. در صورتیکه پزشک اجازه راه رفتن روی پای گچ گرفته را به شما داده است، بعد از خشک شدن کامل گچ، می توانید با بستن یک دمپایی به کف عضو گچ گرفته شده آنرا روی زمین گذاشته و راه بروید. برای حفظ عملکرد هر مفصل که خارج از گچ است باید به آن ورزش داده شود و در دامنه حرکتی خود حرکت کند: اگر بیمار گچ پا دارد ورزش پنجه پا و اگر گچ بازو دارد ورزش انگشتان را انجام دهد. حتی الامکان حرکت را در حد نرمال حفظ کنید؛ اما از استفاده زیاد اندام آسیب دیده و راه رفتن روی سطوح مرطوب و لغزنده خودداری کنید. سفت بودن گچ به علت فشار به عضو محدودیت حرکت ایجاد نموده و لازم است به پزشک خود اطلاع دهید.

\* مرتب رنگ، حرکت و حس اندام مبتلا را بررسی نموده و با اندام طرف مقابل (اندام سالم) مقایسه کنید. تورم کم، ناراحتی جزئی، رنگ صورتی، گرما در

لمس، حس طبیعی توانایی ورزش کردن با انگشتان یا پنجه پا علائم طبیعی بودن وضعیت عضو است.

- \* از آنجا که عضوی که در داخل گچ نیست، مجبور است فعالیت بیشتری انجام دهد، لذا دوره های مکرر را برای استراحت آن در نظر بگیرید.
- \* بانداژ حمایت، بازو را از گردن آویز می کند. شما باید به طور مکرر بازو را از بانداژ خارج و آن را بالا ببرید.
- \* ورزشهای تجویز شده را به طور منظم انجام دهید.

## مراقبتهای پوستی

\* قالب گچی ممکن است پوست را تحریک کند و باعث شکنندگی آن گردد.

سعی نکنید پوست زیر گچ را بکشید، این کار ممکن است سبب شکنندگی پوست و ایجاد زخم پوستی شود. خارش با هوای سرد سشوار تسکین می یابد. برای خاراندن پوست اشیا تیز را در زیر آن فرو نکنید. جهت جلوگیری از بروز زخم لبه های تیز و دندانه دار گچ را با پارچه ای تمیز بپوشانید.

\* از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری شود ، در صورت خارش با هوای سرد سشوار ، خارش را برطرف کرد .

\* پس از برداشتن گچ، شستشوی عضو با روغن های معدنی و آب به بهبود خون پوست کمک میکند.

\* گچ را خشک نگه دارید، اما آن را با پلاستیک یا مشمع نپوشانید؛ زیرا سبب مرطوب شدن پوست و گچ و نرمی آن می شود. تنها در معرض جریان هوا قرار دهید.

\* برای مشاهده زخم یا منطقه فشار و برطرف نمودن آن، پزشک ممکن است گچ را از وسط بریده یا در آن دریچه ایجاد کند. اگر زیر دریچه موجود در گچ، زخم یا بخیه بود تعویض پانسمان روزانه ی آن ضروری است.

\* بعد از گچ گیری بوهای نامطبوع گچ و ترشح چرکی که باعث تغییر رنگ گچ شود از علائم عفونت است. به بوهای اطراف گچ، رنگی شدن آن، نقاط گرم، مناطق فشار، تغییرات رنگ و درجه حرارت پوست توجه و آنها را به پزشک گزارش کنید.

\* اگر دریچه روی گچ با پانسمان فشاری بسته شده از باز کردن آن جدا خودداری نمایید؛ زیرا موجب تورم بافت زیر آن و ایجاد زخم در پوست اطراف لبه های آن می گردد. مناطقی از عضو که در داخل گچ قرار نگرفته است را خشک و خشک نمایید به گونه ای که گچ خیس نشود.

\* شکسته شدن گچ را به پزشک اطلاع دهید. تلاش نکنید که آن را خودتان ثابت کنید.

## **زخم فشاری :**

\* نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی پا شامل پاشنه ، قوزک ها ، پشت پا و کشک زانو و در قالبهای دست آرنج و مچ می باشد .

\* در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد ، بوی بد و مرطوب شدن گچ با ترشحات داخلی به پزشک مراجعه کنید .

\* تکه های گچ چسبنده به پوست را بلافاصله پس از گچ گیری از روی پوست بردارید تا به داخل قالب نلغزند .

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

\* اگر بیمار ناتوان است هر ۲ ساعت او را تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم بستر نشود.

## رژیم غذایی

\* از آنجا که ترمیم استخوان نیاز به کلسیم دارد لذا غذاهای حاوی کلسیم مثل لبنیات را هرگز فراموش نکنید.

\* زیاده روی در مصرف لبنیات به ویژه شیر موجب تشکیل سنگ کلیه می شود.

\* مایعات فراوان بنوشید تا دچار سنگ کلیه نشده و دفع راحتی داشته باشید.

\* جهت جلوگیری از اجابت مزاج سخت و یبوست، سبزی و میوه جات مصرف کنید.

استخوان از یک داربست پروتئینی تشکیل شده که بر روی آن مواد معدنی حاوی کلسیم رسوب کرده است. 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 بین منابع حیوانی بهترین آنها لبنیات کم چرب و ماهی است. گوشت مرغ هم مفید است. گوشت قرمز با اینکه پروتئین بالایی دارد ولی به علت عدم تعادلی که در سوخت و ساز کلسیم و فسفر ایجاد میکند برای استخوان خوب نیست و مسلماً میتواند جوش خوردن استخوان را به تاخیر بیندازد.

لیزین یک نوع اسید آمینه است که نقش مهمی در جذب کلسیم به استخوان دارد. اکثر موادی که پروتئین زیادی دارند لیزین زیادی هم دارند مانند شیر کم چرب، ماهی، سویا، تخم مرغ و لوبیا. سیب و اسفناج هم سرشار از لیزین هستند

روی ماده بسیار مهمی برای ترمیم بافتی است پس مصرف آن میتواند در ترمیم شکستگی هم موثر باشد. روی در اسفناج و کلم بروکلی به وفور یافت میشود. موادی مثل شکر، نمک، الکل، کافئین و گوشت قرمز، روغن جامد، شیر پرچرب، میتواند موجب ضعیف شدن استخوان و کند شدن روند ترمیم شکستگی استخوان شوند

\* اجتناب از افزایش یا کاهش وزن ( افزایش یا کاهش وزن در بیمار دارای قالب گچی یا آتل موجب بر هم زدن تناسب وسیله با عضو می گردد

## علائم هشدار

در صورت بروز هر یک از علائم زیر در عضو گچ گرفته شده هر چه سریعتر به پزشک خود و یا نزدیکترین درمانگاه مراجعه نمایید:

- تورم اگر با اقدامات گفته شده کاهش نیافت و برطرف نشد.
- سیاه شدن انگشتان
- کاهش توانایی در حرکت دادن انگشتان
- عدم توانایی در صاف کردن انگشتان
- وجود حسهای غیرطبیعی، کاهش حس، رنگ پریدگی و سردی عضو
- درد مداومی که با مسکن کاهش نمی یابد.
- درد در هنگامی که انگشتان را به کمک دست سالم خود و یا فرد دیگر عمداً به طرف پشت خم می کنید.
- درد شدید و بروز احساس حالت سفتی در بالای برجستگی های استخوانی
- احساس حالت داغی در ناحیه زیر گچ که می تواند حاکی از التهاب بافت زیر گچ باشد.
- شل شدن گچ که به دنبال تحلیل عضلات زیر گچ باشد.



- احساس سردی و رنگ پریدگی (مایل به سفید) شدن پوست
- استشمام بوی نامطبوع از زیر گچ
- تب الاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد.

### باز کردن گچ

\* التیام شکستگی ممکنست به چند هفته تا چند ماه زمان نیاز داشته باشد، زیرا تشکیل بافت استخوانی جدید و سفت و متراکم شدن آن نیاز به زمان زیادی دارد.

\* گچ با استفاده از وسیله مخصوص بریده می شود که از طریق ارتعاش گچ را برش می دهد و پوست شما را نمی برد. ممکن است در هنگام بریدن گچ احساس لرز و فشار کنید.

\* بعد از باز کردن گچ نیز تورم قابل توجهی در عضو باقی می ماند که با بلند نگه داشتن عضو تا زمان برگشت قدرت نرمال عضلانی برطرف می شود.

\* عضو گچ گرفته شده نمی تواند بلافاصله بعد از باز کردن گچ، فشارهای نرمال را تحمل کند و باید به تدریج به فعالیت‌های نرمال برگردد.

\* قسمتی که داخل گچ بوده به علت عدم استفاده از آن ضعیف و سفت است و معمولا خشک و پوسته پوسته شده است؛ لذا باید به آرامی شستشو و به وسیله لوسیون های چرب کننده نرم شود.

\* از ساییدن و خراشیدن پوست اکیدا خودداری کنید.

توجه داشته باشید که به تدریج به فعالیت های طبیعی همیشگی برگردید.

### منابع:

۱- پرستاری داخلی - جراحی برونر سوارث ۲۰۱۰

2- Stefanie A. Satryb ,Tommie J. Wilson,M. Miki Patterson, Casting: All Wrapped Up, Orthopaedic nursing:2011,30(1); PP37-41





Fig. 39-22 Types of casts.



is.