

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 پستی شود. خارش با هوای سرد سشوار تسکین می‌یابد. برای خاراندن پوست اشیا تیز را در زیر آن فرو نکنید. جهت جلوگیری از بروز زخم لبه‌های تیز و دندان‌دار گچ را با پارچه‌ای تمیز بپوشانید.

گچ را خشک نگه دارید اما آن را با پلاستیک یا مشمع نپوشانید. زیرا سبب مرطوب شدن پوست و گچ و نرمی آن می‌شود 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 دریچه ایجاد کند اگر زیر دریچه موجود در گچ زخم یا بخیه بود تعویض پانسمان روزانه‌ای آن ضروری است

بعد از گچ‌گیری 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 نمائید زیرا موجب تورم بافت زیر آن و ایجاد زخم در پوست اطراف لبه‌های آن می‌گردد مناطقی از عضو که در داخل گچ قرار نگرفته است را شسته و خشک نمایید به گونه‌ای که گچ خیس نشود. شکسته شدن گچ رابه پزشک اطلاع دهید. تلاش نکنید که آن را خودتان ثابت کنید

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 می‌شود.

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.

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



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

مراقبت‌های پوستی، رژیم غذایی،

کاهش توانائی در حرکت دادن انگشتان

بفش ارتوپدی

باز کردن گچ

التیام شکستگی ممکن است 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 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 تحکک 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 معمولاً خشک و پوسته پوسته شده است لذا باید به آرامی شستشو و بوسیله 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.

سیاه شدن انگشتان

کاهش توانائی در حرکت دادن انگشتان

وجود حس‌های غیر طبیعی کاهش حس رنگ پریدگی و سردی عضو

درد مداومی که با مشکن 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 اتسخانی

احساسا حالت داغی در ناحیه زیر گچ که می تواند

حاکی از التهاب بافت زیر گچ باشد

شل شدن گچ که به دینال تحلیل عضلات زیر گچ باشد

احساس سردی و رنگ پریدگی (مایل به سفید) شدن

پوست