وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی | **دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس**

معاونت درمان | **دیتا**

Bohlool Hospital

مراقبت از گچ و آتل راهنمای بیماران

بیمار گرامی خانم / آقای ..... شما در اثر ضربه دچار آسیب اندام شده اید و پس از بررسی ها با تشخیص :

شکستگی استخوان □ مو برداشتن یا ضرب دیدگی استخوان □ ضرب دیدگی مفصل □ آسیب بافت نرم □

پزشک برای شما 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 حفاظت 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 صورتی که برای شما آتل گیری شده است،نحوه ی استفاده از آن بر اساس نظر پزشک :

به طور دائم و کامل □ در طول روز و بیداری □ فقط در طول شب □ هنگام فعالیت و کار □ در حد تحمل □ روزانه ۵-۴ با نوبت باز کردن کوتاه مدت □ می باشد .

گچ/ آتل یک پوشش محافظ سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملاً 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 چون که آتل کاملا دور تا دور اندام را نمی گیرد و مثل یک نیمه گچ عمل می کند. هر چند تجویز گچ / آتل ممکن است برای شما خوشایند نباشد اما جهت بهبودی کامل و موفق به دستورات پزشک عمل ک .نید

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

۱ - زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (پودری) معمولاً ۲۴-۴۸ ساعت و گچ های فایبر گلاس (شبیه پلاستیک) حداکثر ۱۲-۲ ساعت بعد کاملاً خشک می شوند

- تا زمان خشک شدن کامل طبق موارد بالا، از هرگونه راه رفتن ، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ کاملا خودداری کنید چرا که باعث فشار بر روی لایه های عمقی گچ و عدم کارآیی آن شده و میزان فشار وارد بر اندام و تعادل آن بر هم می خورد که می تواند باعث آسیب بیشتر و تغییر شکل استخوان شود .

۳ - به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید، هر چند قابلیت خیس شدن به نوع گچ بستگی دارد ولی اگر گچ ضد آب باشد حتما پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت. درغیر این صورت گچ را به دور از هرگونه رطوبت نگاه دارید، دقت کنید که حتی گچ های ضد آب هم معمولا عایق کامل نبوده و در برخورد با آب و رطوبت کاملا احتیاط کنید .

۴ - پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی بالای گچ بپیچید (به هیچ وجه آن را داخل فضای گچ نکنید) سپس یک روکش پلاستیکی را کاملاً روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید و در هنگام حمام کردن اندام گچ گرفته را با وجود پوشش پلاستیکی خارج از جریان مستقیم آب نگاه دارید و در آب غوطه ور نکنید .

۵ - از شنا کردن و یا تماس گچ با باران و برف و یخ خودداری کنید .

۶ - در صورتی که گچ به هر علتی خیس شد، می توانید آن را با جریان هوا بوسیله ی سشوار (دستگاه خشک کن) مو خشک کنید، دقت کنید که فقط از باد خنک دستگاه استفاده کنید و به هیچ وجه آن را روی درجه ی گرم یا داغ قرار ندهید چون باعث سوختگی پوست زیر گچ می گردد، همچنین می توانید از یک دستگاه مکنده مانند جاروبرقی استفاده کنید که باعث مکش و خروج هوای مرطوب از داخل گچ می گردد. چنان چه فقط سطح خارجی گچ اندکی مرطوب شده و اطمینان دارید که آب به داخل آن نفوذ نکرده است یک حوله ضخیم با قدرت جذب آب بالا به دور آن پیچید. توجه کنید در صورتی که پنبه های داخل گچ خیس شد به هیچ وجه شخصاً اقدام به خارج کردن آنها نکنید و جهت تعویض گچ مراجعه کنید .

۷ - اندام آسیب دیده معمولاً در طول چند روز اول پس از گچ گرفتن دچار تورم خفیف تا متوسط می شود و باعث احساس تنگی خفیف در گچ می شود، برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده و یا فشار برآن وارد نشود، توجه کنید که اندام شما باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد، می توانید دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چند عدد بالش قرار دهید، بالش ها را فقط زیر زانو یا آرنج نگذارید بلکه به شکلی قرار دهید که کل قسمت گچ گرفته شده بر روی آن تکیه کند، در روزهای آینده باید این کار را هنگام شب و استراحت و همچنین تا حد ممکن در طول روز انجام دهید تا اندام دچار تورم و کاهش جریان خون نشود .

۸ - برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر ۱-۰/۵ ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید، روزهای بعد نیز تا جایی که امکان دارد به طور مرتب این حرکت را تکرار کنید و روزانه چندین بار عضلات اندام خود را که داخل گچ قرار دارند را منقبض کنید تا دچار ضعف شدید نشوند. بهتر است روزانه‌انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید و مطمئن شوید که دچار کبودی / رنگ پریدگی یا سردی نشده باشند .

۹ - در روزهای ابتدایی ممکن است در اثر آسیب به استخوان یا بافت نرم و همچنین تورم اندام، احساس درد داشته باشید که در این صورت میتوانید از داروهای ضد درد و مسکن معمولی مثل استامینوفن / بروفن/ ژلوفن/ ناپروکسن/ مفنامیک اسید استفاده کنید، و در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی دیگری تجویز کرده است توصیه می شود همان را طبق دستور مصرف کنید

۱۰ -اگر در روزهای اول در اثر تورم احساس درد و ناراحتی کردید برای کاهش آن می توانید از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید، برای این کار می توانید از یک کیسه ی حاوی یخ یا یک بسته ی سبزی یا حبوبات یخ زده و یا کمپرس های یخ آماده ی موجود در داروخانه ها استفاده کنید. هر ۳-۲ ساعت ۱ بار به مدت ۲۰- ۱۵ دقیقه آن را روی گچ بگذارید، دقت کنید که یخ با پوست تماس نداشته باشد و همچنین بهتر است از یک پارچه یا حوله ی محافظ بین یخ و گچ استفاده کنید تا مانع خیس شدن گچ شود .

۱۱ -احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه ی شایع است، در صورت بروز خارش هرگز هیچ گونه جسم یا وسیله ای را جهت خارش وارد گچ نکنید چون باعث زخمی شدن و آسیب پوست خواهد شد، می توانید جهت بهبودی از باد خنک سشوار استفاده کنید، همچنین می توانید ازداروهای آنتی هیستامین و ضد حساسیت معمولی مانند آنتی هیستامین، هیدروکسی زین، لوراتادین و ستیریزین نیز استفاده کنید .

۱۲ -چنانچه 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 شب ها برای خواب و یا هنگام حمام کردن داده باشد .

۱۳ -بهتر است روزانه با تب گیر دمای بدن خود را کنترل کنید .

جهت کسب بهترین نتیجه و پیشگیری از بروز هرگونه مشکل یا عارضه در ارتباط با گچ/ آتل به نکات زیر توجه کنید :

۱ - گچ/ آتل خود را تمیز نگاه دارید و از ورود هرگونه مواد زاید و آلودگی به داخل آن خودداری کنید و هنگام غذا خوردن روی آن را بپوشانید .

۲ - بهداشت قسمت های خارج گچ را رعایت کنید، ناخن ها را کوتاه نگاه دارید و روزانه چندین نوبت از ژل ها یا محلول های ضد عفونی کننده که نیاز به شستشو با آب ندارند برای شستن انگشتان استفاده کنید .

۳ - از استعمال و مصرف هرگونه پودر (مانند پودر بچه)، کرم، پماد، لوسیون، روغن یا عطر بر روی پوست اطراف گچ یا داخل آن خودداری کنید چون این مواد در داخل گچ جمع می شود و باعث آلودگی و عفونت می شود.

۴- هیچ جسمی را وارد گچ نکنید (مثلا اشیاء تیز و باریک برای رفع خارش) چرا که باعث آسیب پوست و همچنین به هم ریختگی لایه ی پنبه ای داخل گچ می شود.

۵ - به هیچ وجه پنبه های داخل گچ را خارج نکرده و یا به آن اضافه نکنید.

۶ - تا زمان خشک شدن کامل از نوشتن یا امضاء کردن روی گچ خودداری کنید و پس از آن نیز تنها از قلم های باریک یا ماژیک استفاده کنید به هیچ وجه از رنگ های غلیظ یا روغنی استفاده نکنید و یا گچ را به طور کامل رنگ نکنید چون باعث بسته شدن کلیه ی منافذ گچ و قطع تنفس پوست زیر آن می شود.

۷ - در صورتی که گچ باعث خراشیدگی روی پوست شده است به هیچ وجه شخصاً اقدام به کوتاه کردن لبه های‌گچ یا باز کردن گچ نکنید.

۸ - از انجام هرگونه ورزش و رانندگی با گچ/ آتل خودداری کنید.

۹ - از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که احتمالاً باعث شکستن / ترک خوردن/ سوراخ شدن/ تغییر شکل گچ / آتل می شود خودداری کنید.

۱۰ -از تماس گچ با آب و رطوبت به هر شکل، خودداری کنید.

۱۱ -گچ / آتل را دور از منابع حرارتی و شعله و آتش نگاه دارید چرا که پنبه های آن (به خصوص در مورد آتل) به راحتی شعله ور می شود.

۱۲ -آتل را نزدیک به منابع حرارتی (شعله، بخاری، نور آفتاب مستقیم) قرار ندهید چون باعث نرم شدن و تغییر شکل آن می شود و اثرگذاری مطلوب آن از بین می رود.

۱۳ -آسیب فعلی، محدودیت در رژیم غذایی شما ایجاد نمی کند و می توانید مانند قبل غذاهای معمولی خود را میل نمایید اما چنانچه گچ/ آتل باعث کاهش فعالیت جسمانی شما نسبت به قبل شده است با تنظیم رژیم غذایی خود از اضافه وزن و بروز چاقی ناگهانی جلوگیری کنید.

۱۴ -هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن های معمولی (حداکثر ۲ نوبت استفاده) پاسخ ندهد .

- تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگاه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ بر روی اندام .شود

- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان

- تغییر رنگ غیر طبیعی (کبودی - رنگ پریدگی) یا سردی انگشتان

- احساس بی حسی/ خواب رفتن/ گز گز کردن انگشتان

- بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ

- استعمال بوی بد یا خروج ترشح (آبکی/ چرکی/ خونی) از زیر گچ

- بروز تب یا تنگی نفس یا تغییر وضعیت هوشیاری (گیجی، خواب آلودگی) یا تپش قلب

- شکستن یا ترک خوردن یا سوراخ شدن گچ

- خروج یا تغییر شکل یا به هم ریختگی لایه ی پنبه ای داخل گچ

- خیس شدن گچ به شکلی که با روش های گفته شده قابل خشک شدن نباشد

- خونریزی از داخل گچ

- درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید

- احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ

- قرمزی و التهاب پوست زیر آتل که بیش از ۲۰ دقیقه بعد از باز کردن آتل (مثلاً هنگام خواب یا حمام) باقی بماند

- ورود ناخواسته هرگونه جسم یا ماده ای به داخل گچ

- سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل

- احساس تنگی و فشار دائمی که بعد از ۳-۲ روز اول همچنان باقی بماند و یا باعث درد و محدودیت حرکات شود

پیگیری و پایان درمان :

- صبور باشید، درمان با گچ / آتل مدت زیادی طول خواهد کشید (. معمولاً ۶-۲ هفته)

- برای مراجعات بعدی و پیگیری در صورتی که علائم خطر ذکر شده وجود ندارد به درمانگاه یا متخصص ارتوپدی مراجعه کرده و از مراجعه ی مجدد به اورژانس خودداری کنید

- زمان دقیق باز کردن گچ در حال حاضر قابل پیش بینی نیست و برای این کار باید تحت نظر بوده و با توجه به معاینات و عکس برداری های آینده، میزان پاسخ به درمان و زمان پایان درمان مشخص می شود .

- هرگز شخصا اقدام به باز کردن و خارج کردن گچ نکنید و به درمانگاه یا بیمارستان مجهز به وسایل لازم جهت انجام این کار مراجعه کنید .

- برای باز کردن گچ از اره های مخصوص استفاده می شود که فقط لرزش ایجاد می کند، هنگام استفاده از آن، شما صدا و لرزش ایجاد شده را احساس خواهید کرد و ممکن است احساس گرما به پوستتان منتقل شود اما هرگز باعث آسیب و زخمی شدن پوست نشده و هیچ گونه درد و ناراحتی نخواهد داشت، نگران نباشید .

- پس از باز کردن گچ، معمولا پوست زیر آن خشک، چروکیده، نازک و زردرنگ شده و ممکن است دچار پوسته ریزی شود، این حالت نباید باعث نگرانی شما شود. این لایه ی سلول های مرده است که به زودی بازسازی می شود، از تحریک و ساییدن آن و شستشوی زیاد خودداری کنید چون پوست در این مرحله بسیار حساس است .

- پس از باز کردن گچ ممکن است اندام شما لاغر و عضلات ضعیف شده باشند و دچار گرفتگی و لرزش شوند، این مساله با توجه به اینکه عضلات چند هفته استفاده نشده اند طبیعی است و با تمریناتی که پزشک به شما خواهد گفت به زودی به شکل و قدرت اولیه باز می گردد .

- هر چند بهبود آسیب و ترمیم استخوان به عوامل مختلفی مانند سن، جنس، تغذیه، میزان استراحت، قدرت دفاع بدن و... بستگی دارد اما جهت پیگیری ها به زمان های زیر توجه کنید :

۱ - تاریخ مراجعه و انجام گچ گیری: .....
۲ – مراجعه به درمانگاه ارتوپدی جهت پیگیری : ..... . روز بعد
۳ – زمان احتمالی باز کردن گچ: ..... هفته ی بعد

مهر وامضای پزشک **مهر وامضای پرستار**