**مراقبت از گچ و آتل**

بیمار گرامی خانم / آقای............................................ شما در اثر ضربه دچار آسیب اندام شده اید و پس از

 بررسی ها با تشخیص:

 شکستگی استخوان ضرب دیدگی مفصل آسیب بافت نرم پزشک برای شما گچ آتل تجویز کرده است که از اندام شما تا هنگام بهبودی محافظت میکند.

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

1. زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی(پودری) معمولا 24 تا48 ساعت و گچ های فایبر گلاس(شبیه پلاستیک)حداکثر 2 تا 12 ساعت بعد کاملا خشک میشوند.

2. تا زمان خشک شدن کامل از هر گونه راه رفتن تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ کاملا خودداری کنید.

3. به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید.

4. پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی بالای گچ بپیچید سپس یک روکش پلاستیکی را کاملا روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید.

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

6. در صورتی که گچ خیس شد میتوانید آن را با جریان هوا به وسیله سشوار خشک کنید.

7. 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 را تجویز کرده است توصیه میشود همان را طبق دستور مصرف کنید.

8.اگر در روز های اول در اثر تورم احساس درد و ناراحتی کردید برای کاهش آن میتوانید از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید.برای کاهش تورم بویژه در 48ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و هنگام شب و استراحت اندام آتل یا گچ گرفته شده را بر روی یک یا دو عدد بالش قرار دهید.

9. احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه 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. میتوانید از باد سشوار استفاده کنید یا از داروهای آنتی هیستامین استفاده کنید.

10. 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 انکه پزشک هنگام ترخیص اجازه بازکردن آن را در مواقع خاص مانند شب ها برای خواب و یا هنگام حمام کردن داده باشد.

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

* تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن های معمولی پاسخ ندهد.
* تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگه 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 و رنگ پریدگی) یا سردی انگشتان
* احساس بی حسی /خواب رفتن/گز گز 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/ خوابالودگی ) یا تپش قلب
* شکستن یا ترک خوردن یا سوراخ شدن گچ
* خیس شدن گچ به شکلی که به روش های گفته شده قابل خشک شدن نباشد.
* 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 20 دقیقه بعد از باز کردن آتل باقی بماند.
* سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل
* احساس تنگی و فشار دائمی که بعد از دو تا سه روز همچنان باقی بماند و یا باعث درد و محدودیت حرکات شود.
* ورود ناخواسته هر گونه جسم یا ماده ای به داخل گچ

با آرزوی سلامتی شما

 واحد آموزش به بیمار بیمارستان امام رضا(ع)