

## سوختگی چیست؟

پوست بدن شامل سه لایه رو پوست، میان پوست و زیر پوست می باشد که به عنوان یکی از سدهای دفاعی، بدن را در برابر آسیب های میکروبی، شیمیایی و مکانیکی حفظ می نماید.

سوختگی نوعی جراحت پوست یا غشاهای مخاطی (مثل داخل دهان) است که در اثر گرمای بیش از حد، سرمای بیش از حد، مواد شیمیایی، تابش اشعه و جریان الکتریکی ایجاد می شود در نتیجه عوامل بیماری زا به راحتی می توانند وارد بدن شوند، از سوی دیگر بدن آب خود را از دست خواهد داد.

در سوختگی مادران باردار بسته به گستردگی و عمق سوختگی، نتایج متفاوتی برای مادر و بچه ایجاد می شود. هرچه درصد و عمق سوختگی بالاتر باشد امکان پیامدهای غیر قابل برگشت مانند عفونت خون و زایمان زودرس و ... بیشتر خواهد بود.

## درمان سوختگی

درمان سوختگی طبق دستور پزشک معالج شامل تجویز آنتی بیوتیک و مایعات از طریق رگ خونی، کنترل درد، برداشتن بخش های آسیب دیده و مرده از طریق جراحی، استفاده از جایگزین های پوست مانند پانسمان های نوین و پیوند پوستی یا گرافت است.

درمان اصلی سوختگی جراحی می باشد که برای مادران باردار بدون خطر نیست، از سوی دیگر تضمین سلامت مادر



و بچه از اهداف تیم درمان می باشد، بنابراین درمان این بیماران دشوارتر و طولانی تر از سایر بیماران دچار سوختگی است.

## مشکلات بارداری و راه های کنترل آن:

### مشکلات خواب

✓ اضطراب می تواند به مشکلات خواب منجر گردد، برای مقابله با آن تنفس عمیق و یا بستن چشم خود و تجسم صحنه ای که برایتان خوشایند است ممکن است کمک کننده باشد.

✓ از به پشت خوابیدن (طاقباز) اجتناب کنید زیرا باعث کمر درد در زنان حامله می شود، همچنین می تواند

مشکلات معده، سوزش سردل و هموروئید (بواسیر) را بیشتر کند. سعی کنید هنگام خوابیدن، به پهلو بخوابید مخصوصا پهلوئی چپ زیرا این موقعیت می تواند گردش خون را بهتر و ورم پاها را کمتر کند.

✓ جهت گرفتگی پاها در شب، می توانید به آرامی ماهیچه های ساق پای خود را (منقبض و منبسط) سفت و شل کنید.

✓ در صورتی که شما از تنگی نفس و سوزش سردل رنج می برید، با استفاده از بالش و بالا نگه داشتن بالاتنه از سطح قلب می توانید به بهتر شدن وضعیت ممکن کمک نمایید.

✓ در صورتیکه بی خوابی های طولانی داشتید و یا از





مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

## بارداری و سوختگی



این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می گذارد، لذا

پیگیری جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های بیمارستان

تماس حاصل نمایید.

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

( صبح ها داخلی ۳۰۶ و سایر اوقات داخلی ۱۱۴ )

شماره تلفن نوبت گیری از درمانگاه های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

[www.savaneh.mui.ac.ir](http://www.savaneh.mui.ac.ir)

کد: P&B  
واحد آموزش سلامت  
بازنگری: ۱۴۰۱

گرفتگی کمک نماید:

☑ قبل از خوابیدن پاهای خود را صاف کنید و ماهیچه های آن را (منقبض و منبسط) سفت و شل کنید.

☑ با اجازه پرستار خود راه بروید.

☑ مایعات فراوان بنوشید.

☑ در صورت درد شدید پا، تورم، قرمزی، گرمی و حساسیت در پا به پزشک معالج اطلاع دهید.

### هشدار

در صورت بروز هر یک از علائم و نشانه های غیر طبیعی ذیل به پرستار یا پزشک خود اطلاع دهید:

✍ درد شکم و لگن

✍ لکه بینی، ترشح و خونریزی

✍ تاری دید همراه با سر درد

✍ افزایش دمای بدن

✍ ورم شدید صورت، دست ها و پاها

✍ احساس ضربان قلب و تنگی نفس

✍ سوزش ادرار

✍ سفتی عضلات بدن

✍ لکه های قرمز رنگ روی پوست

✍ خواب آلودگی و خستگی همیشگی

✍ کاهش حرکات بچه در شکم

✍ کاهش یا افزایش ادرار

### کم خونی

در سوختگی مقداری از خون بدن از دست می رود، همچنین در بارداری نیاز بدن به آهن افزایش می یابد، به همین دلیل مادران باردار باید غذاهای سرشار از آهن مصرف نمایند. مواد غذایی زیر حاوی مقدار زیادی آهن هستند که می توانند از کم خونی پیشگیری کنند و یا آن را کنترل نمایند:

☞ میوه ها و مغزهای خشک

☞ گوشت قرمز و گوشت بوقلمون

☞ اسفناج و سایر سبزیجات تیره

☞ دل و جگر

مصرف غذاهای حاوی ویتامین ث می تواند جذب آهن را افزایش دهد مانند آب پرتقال، گوجه، توت فرنگی و گریپ فروت.

غذاهای حاوی کلسیم ( در لبنیات مانند شیر وجود دارد)، چای، قهوه و سویا مانع جذب آهن غذا می گردد، سعی کنید این مواد غذایی را با غذاهای آهن دار مصرف نکنید.

### گرفتگی ماهیچه های پا

برخی از مادران باردار در طول سه ماهه دوم و سوم گرفتگی دردناک عضلات پا را به خصوص در شب و هنگام خواب تجربه می کنند. راهنمایی های زیر می تواند به کاهش