



مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

ترمیم چسبندگی ها و بدشکلی های پوستی



این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می گذارد، لذا

پیگیری جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای بیمارستان

تماس حاصل نمایید. (صبح ها داخلی ۳۰۶ و سایر اوقات داخلی ۱۱۴)

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

تلفن گویای نوبت گیری از درمانگاه های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

کد: ER
واحد آموزش سلامت

است فیزیوتراپی با همه سختی هایش به موقع انجام گردد.
* داروهای تجویز شده توسط پزشک را سر وقت مصرف نمایید و دوره درمان را کامل کنید.

* به مدت ۶ هفته از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و تمرینات ورزشی خشن و کششی پرهیز نمایید. در همین راستا از ایجاد یبوست پیشگیری نمایید.

* هنگام حرکت و بلند کردن هر جسمی، بدن خود را در وضعیت صحیح قرار دهید (بنشینید و اجسام را بردارید).

* کنترل قند خون در افرادی که به دیابت مبتلا هستند، لازم است زیرا قند خون بالا روند ترمیم زخم را به تاخیر می اندازد.

* در صورتی که اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

* صرفنظر از نوع جراحی باتوجه به مرحله بهبودی، اثر حرکت و بی حرکتی بر بافت نرم باید به فیزیوتراپ مراجعه نمود تا در اولین فرصت ورزش شروع شود.

برنامه درمانگاه فوق تخصصی جراحی

روز	پزشکان فوق تخصص
شنبه	دکتر عمرانی فر (صبح ها) - دکتر یدالهی (عصر ها) خانم دکتر یادگاری - خانم دکتر فرزاد نیا
یکشنبه	دکتر ادیب (صبح ها) - آقای دکتر یدالهی
دو شنبه	خانم دکتر مستاجران - خانم دکتر صادقی
سه شنبه	آقای دکتر پیری - آقای دکتر صادقی
چهارشنبه	آقای دکتر قانعی - خانم دکتر یادگاری آقای دکتر معین

پزشک نباید از راه دهان چیزی بخورید. با اجازه پزشک، پس از هوشیاری کامل و در صورت نداشتن حالت تهوع می توانید مصرف مایعات رقیق را به اندازه نصف استکان کوچک شروع نمایید. مایعات رقیق شامل: آب معمولی، چای کم رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده می باشد. در صورت نداشتن تهوع و استفراغ می توانید کم کم اندازه مصرف را بیشتر نموده و سپس سایر مواد غذایی را استفاده نمایید.

* با انجام تنفسهای عمیق خطر عفونت و روی هم خوابیدن ریه ها را کاهش دهید. مرحله اول: ابتدا دهان خود را ببندید و تا جایی که شکم برآمده شود از راه بینی هوا را به داخل بکشید. مرحله دوم: سپس در حالتی که لبهای خود را به صورت غنچه در آورده اید (مانند حالت سوت زدن) هوا را به بیرون برانید. در مرحله دوم طوری هوا را به بیرون برانید که زمان بازدم حداقل دو برابر زمان دم باشد.

* با تغییر وضعیت بدن خود در تخت (در صورت اجازه پزشک) خطر تشکیل لخته (آمبولی) را کاهش دهید.

* در زمان اجازه پزشک از بستر را ترک کنید، ابتدا بر لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از بستر خارج شوید.

* به زمان تعویض یا برداشتن پانسمان، همچنین کشیدن یا جذب بخیه ها که توسط پزشک به شما گفته می شود، توجه نمایید.

* ناحیه جراحی ممکن است به تدریج چروکیده و جمع شود لذا پیگیری از نظر بدشکلی اندام و محدودیت حرکتی، لازم خواهد بود.

تغییر شکل وضع عضلات جبران نخواهد شد بنابراین بهتر است تغییر شکل وضع عضلات جبران نخواهد شد بنابراین بهتر است

تعریف

چسبندگی ها و بدشکلی های پوستی ممکن است به علل مختلف به وجود آیند:

* نقایص مادرزادی

* ضربه، تصادف و به دنبال آن ایجاد زخم

* سوختگی های درجه دو عمیق و درجه سه

* گزیدگی ها و گاز گرفتگی ها

* جراحی ها

اسکار نتیجه مکانیسم ترمیم بدن پس از آسیب در بسیاری از بافتها است. اسکار زمانی به وجود می آید که زخم کاملا ترمیم یافته باشد و ممکن است تشکیل آن ماهها تا سالها طول بکشد و در طول زمان بدتر شود. اسکار یک برآمدگی خارش دار است که روی زخم یا جراحت رشد می کند و قرمزتر و تیره تر از پوست اطرافش می باشد. غیر از بسیاری از خراشیدگی های کوچک هر زخمی (اعم از جراحی، تصادفات، بیماری ها و ...) درجاتی از اسکار را ایجاد می نماید. گوشت اضافه ای که تشکیل می گردد در برابر نور مستقیم خورشید حساس تر است و فاقد پیاز مو می باشد. دو نوع شایع جای زخم اعم از جای زخم به صورت گوشت اضافه (برآمدگی قرمز رنگ روی پوست) و جای زخم به صورت فرو رفتگی می باشد. اسکار به عنوان پوست بهبود یافته پس از آسیب تشکیل می شود. گوشت اضافه ۴ تا ۸ هفته پس از بسته شدن زخم یا عفونت ایجاد می شود و ممکن است در حد یک تومور رشد کند و بزرگ شود و حتی موجب جمع شدن مفاصل و محدودیت حرکتی گردد. جای زخم به صورت فرورفتگی زمانی به وجود می آید که ساختارهای زیر پوست

مانند چربی یا عضله از دست بروند. و در اثر بیماری های عفونی پوست، جراحی و تصادف به وجود می آید.

نوع دیگری از اسکار نیز وجود دارد که در زمانی که پوست در زمان کوتاهی کشیده می شود مانند دوران بارداری و نوجوانی به صورت خطوطی روی پوست نمایان می گردد که استریا نام دارد.

درمان

تاکنون دارویی برای درمان و پیشگیری از اسکار به وجود نیامده است. روش های که در ذیل آورده شده اند فقط می توانند رشد اسکار را کنترل نمایند و طبق صلاحدید پزشک استفاده می شوند. **پوست سایی شیمیایی یا مکانیکی:** خارجی ترین لایه پوست با مواد شیمیایی یا وسایل مخصوص ساییده می شوند و در مورد آثار به جا مانده از آکنه های سطحی استفاده می شود.

کورتون درمانی: از طریق تزریق داروهای ضد التهاب باعث کاهش تورم و قرمزی ناحیه می شوند.

تزریق پرکننده ها: با تزریق کلاژن یا مواد دیگر باعث بالا آمدن سطح فرورفته می شود تا اینکه سطح آن با پوست اطراف برابر شود. که ممکن است خطرات و عوارضی مانند واکنش های آلرژیک و از شکل افتادگی در آینده داشته باشد.

لیزر درمانی: چندین جلسه لازم است تا قرمزی، آن کاهش یافته و محل اسکار نرم تر شود.

داروها: با استفاده از پمادهای تجویز شده توسط پزشک تا حدودی از تشکیل گوشت اضافه پیشگیری نموده یا ظاهر اسکار به وجود آمده را بهبود می بخشد. تزریق دارو نیز طبق نظر پزشک موجب نرمتر و مسطح شدن گوشت اضافه می گردد. تزریق ممکن است چندین جلسه ادامه یابد.

لباسهای فشاری: این لباسها به طور معمول در درمان جای

سوختگی و گوشت اضافه استفاده می شود. استفاده مداوم از این لباسها با فشاری که روی پوست ایجاد می کنند موجب نرمتر و مسطح شدن اسکار می گردد.

جراحی: با استفاده از برش جراحی گوشت اضافه برداشته می شود. که ممکن است با روشهای دیگر مانند لیزر درمانی یا استفاده از دارو همراه باشد. باتوجه به این نکته که هیچ اسکاری به طور کامل برداشته نمی شود، در این جراحی ظاهر گوشت اضافه (اسکار) بهبود یافته و کمتر به چشم می آید.

توصیه های بعد از عمل

* درابتدا ممکن است اسکار بدتر به نظر برسد، اما نتیجه نهایی یک سال یا بیشتر مشخص می گردد. در صورتی که بخیه غیر قابل جذب برای شما استفاده شده باشد ۷ تا ۱۰ روز پس از دستور پزشک خارج می شود.

* پس از جراحی سر و تنه را بالاتر قرار دهید و از خم نمودن سر خودداری کنید

* جهت کاهش فشار به بخیه ها از سرفه، دمیدن دربینی و افزایش فشار داخل شکمی (با جلوگیری از یبوست) خودداری نمایید.

* در صورت جراحی در داخل دهان لخته های تشکیل شده در محل جراحی را دستکاری نکنید زیرا باعث خونریزی می گردد- روزانه چند بار دهانتان را بشویید.

* جهت تعویض پانسمان به طور منظم و طبق دستور پزشک مراجعه نمایید زیرا پانسمان خیس از ترشحات، احتمال عفونت را افزایش می دهد.

* به هیچ عنوان از داروها، ویتامینها. مواد گیاهی به صورت سرخود استفاده نشود زیرا ممکن است منجر به بدتر شدن ظاهر اسکار گردد.

* هنگامی که از اتاق عمل به بخش منتقل شدید تا زمان اجازه