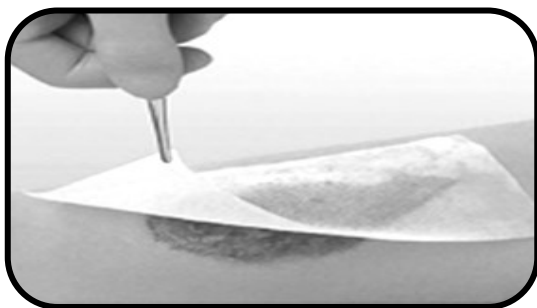




مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع) چگونه باید از زخم سوختگی مراقبت کرد؟



جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ذیل،

داخلی ۳۰۶ تماس حاصل نمایید.

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

شماره تلفن گویا نوبت دهی درمانگاه های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

www.savaneh.mui.ac.ir

کد : BI

واحد آموزش سلامت

خودداری نمایید.

چه موقع و چگونه به سیستم درمان مراجعه نمایم؟

در صورت وقوع هریک از علائم و نشانه های زیر به درمانگاه بیمارستان یا به نزدیکترین درمانگاه در دسترس مراجعه نمایید:

- * درد افزایش یافته و غیرقابل تحمل در زخم * ترشح چرکی سبز، زرد یا سفید رنگ از زخم * احساس گرمای زیاد در زخم
- * خونریزی از زخم که قبلا سابقه نداشته باشد (خونریزی مختصر هنگام تعویض پانسمان از زخم طبیعی می باشد).
- * ورم افزایش یافته در قسمت آسیب دیده * قرمزی پوست سالم اطراف زخم * دمای بیش از ۳۸/۳ که با بدن شویه، نوشیدن مایعات خنک و استفاده از داروی تجویزی توسط پزشک کاهش نیابد. * اسهال یا استفراغ مداوم * کوتاهی نفس ناگهانی * سرگیجه یا سردرد مقاوم * کاهش شدید اشتها و کاهش وزن * ادرار قرمز رنگ * مشکل حرکتی با اشکال در حس تعادل * ورم شکم * رنگ پریدگی صورت * لکه های خونمردگی روی بدن * گوشه گیری، ناخن جویدن، کابوس و بی خوابی

برنامه پزشکان متخصص در درمانگاه ها

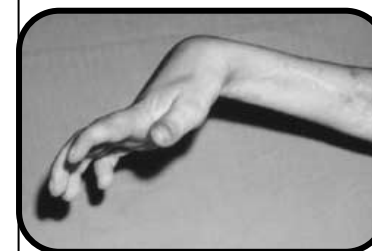
روز	پزشکان فوق تخصص
شنبه	دکتر عمرانی فر (صبح ها) - دکتر یدالهی (عصر ها)
	خانم دکتر یادگاری - خانم دکتر فرزاد نیا
یکشنبه	دکتر ادیب (صبح ها) - آقای دکتر یدالهی
دو شنبه	خانم دکتر مستاجران - خانم دکتر صادقی
سه شنبه	آقای دکتر پیری - آقای دکتر صادقی
چهارشنبه	آقای دکتر قانعی - خانم دکتر یادگاری آقای دکتر معین

* در صورتی که به بیماری زمینه ای مانند: فشارخون، دیابت، نقرس و ... مبتلا هستید جهت دریافت رژیم غذایی با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

داروهایم را چگونه مصرف کنم؟

- * شما با چندین نوع داروی مختلف ترخیص خواهید شد، باید بدانید که:
- داروهایتان را به موقع و به مقدار مشخص شده مصرف نمایید.
- در صورت بروز عوارض جانبی داروها به پزشک اطلاع دهید.
- دوره درمان دارویی را تکمیل نمایید.
- هرگز از کرم، پماد، داروی گیاهی موضعی و خوراکی به طور سرخود استفاده ننمایید.
- هرگز داروها (به خصوص داروهای روانپزشکی) را بدون مشورت با پزشک، قطع یا دوبرابر نکنید.

آیا می توان از عوارض سوختگی پیشگیری کرد؟



* با انجام فعالیت فیزیکی، استفاده از آتل، بریس و لباسهای فشاری زیر نظر فیزیوتراپ (و با پیگیری منظم جلسات آن) از بدشکلی اندامهای سوخته،

محدودیت و معلولیت حرکتی و گوشت اضافه یا اسکار در آینده پیشگیری نمایید.

* پیاده روی روزانه و حضور در اماکن عمومی و تفریحی باعث حفظ روحیه و شادی می گردد.

* از رانندگی، بلند کردن اجسام سنگین، ایستادن طولانی مدت (در سوختگی پاها) و ورزشهای حرفه ای تا زمان اجازه پزشک

ترخیص بیمار از بیمارستان به منزله بهبودی کامل زخم‌های وی نمی‌باشد زیرا زخم سوختگی احتیاج به سالها مراقبت و پیگیری به صورت سرپایی دارد. توصیه‌های ذیل اطلاعات اولیه جهت مراقبت از خود را در اختیار شما می‌گذارد، لذا پیگیری جهت آموزش، مراقبت و درمان ضروری می‌باشد.

چگونه از پانسمان مراقبت نمایم؟

* پس از ترخیص از دستکاری زخم توسط افراد ناآگاه خودداری نمائید.
* در صورت مرطوب و یا آلوده شدن پانسمان جهت تعویض آن اقدام نمایید.
* طبق دستور پزشک در روزهای مقرر جهت تعویض پانسمان مراجعه نمایید. همچنین به چگونگی مراجعه به درمانگاه (با زخم باز و شستشوداده شده یا پانسمان بسته) توجه نمایید.

چگونه از خارش و تاول نواحی بهبود یافته و عفونت زخم‌هایی که پانسمان ندارند، پیشگیری نمایم؟

* جهت شستشوی این نواحی از شامپو و صابون بدون بو استفاده نموده، به آرامی خشک نمایید، سپس از پماد یا کرم تجویز شده توسط پزشک جهت مرطوب ماندن نواحی استفاده کنید.
* لباسهای آزاد، نرم و سفید رنگ به تن نمایید.
* در سوختگی‌های گوشت و گردن از گذاشتن بالش زیر سر خودداری نمایید.
* تمامی نواحی را با استفاده از کرم ضدآفتاب یا پوشش پارچه‌ای مناسب از نور خورشید محافظت نمایید. (به ویژه صورت و دستها)
* در معرض هوای بسیار گرم یا بسیار سرد قرار نگیرید، از عطر،

ادکلن و مواد آرایشی در نواحی استفاده ننمایید.

* دست و پایی را که دچار سوختگی شده است، در هر حالتی بالاتر از سطح قلب نگه دارید.

* در صورت عمل جراحی گرافت(پیوند پوست) ناحیه گیرنده پوست تا زمان اجازه پزشک معالج بی‌حرکت بماند، شستشو داده نشود، آویزان نگردد و در معرض ضربه و کشش قرار نگیرد.

* بیمار و افراد در تماس با وی قبل و بعد از انجام هر کاری دستان خود را بشویند.

* در صورت ایجاد تاول، آن را دستکاری نکرده و نترکانید.

چه مواد غذایی باعث می‌شود زودتر بهبود پیدا کنم؟

* روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات شامل آب، آب میوه تازه، دوغ و بنوشید. لازم به ذکر است که افرادی که به بیماری‌های قلبی، ریوی و کلیوی مبتلا هستند و نیز افراد با سن بیش از ۵۰ سال جهت تعیین مقدار مایعات مصرفی در روز باید به متخصص تغذیه مراجعه نمایند.

* بهتر است در روز ۳ وعده غذای اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده مصرف نمایید.

* مواد غذایی زیر حاوی پروتئین، امگا۳، آهن و ویتامینهای مورد نیاز بدن می‌باشد که پیشنهاد می‌گردد در رژیم خود بگنجانید: گوشت قرمز کم چرب، گوشت مرغ، غذاهای دریایی، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، حبوبات، مغزیجات شامل: گردو، فندق، پسته، بادام، لوبیای سویا، جگر، خرما، انواع سبزیجات تازه، انواع مرکبات، طالبی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای
* یک ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا چای ننوشید.

* از مصرف مواد غذایی حاوی ادویه، فلفل و غذاهای شور، سرخ شده و تنقلات بو داده به دلیل افزایش خارش و احتمال

بروز تاول مجدد در نواحی بهبود یافته بپرهیزید.

* به نمونه یک رژیم مناسب جهت بیماران سوختگی توجه نمایید:



صبحانه: صبحانه یک فرد دچار سوختگی در حال بهبود می‌تواند یکی از سه مورد زیر باشد:

* نان + پنیر + مغز گردو +

تخم مرغ + شیر

* نان + پنیر + خرما + تخم مرغ + شیر

* نان + غذاخوری مربا یا عسل + تخم مرغ + شیر

میان وعده صبح: میان وعده می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

* میوه (به دلخواه) یا آب میوه تازه + کیک

* میوه (به دلخواه) یا آب میوه تازه + جوجه کباب

نهار: نهار بیمار باید شامل غذای گوشتی یا جانشین آن حبوبات باشد و میتواند شامل یکی از موارد زیر باشد:

* برنج + مرغ یا ماهی یا گوشت قرمز یا کباب کوبیده و یا اینکه جانشین تمام این موارد حبوبات پخته در غذا استفاده شود +

ماست + سبزیجات فصل یا سالاد + مغز (بادام ، پسته ، فندق) + خرما

میان وعده عصر:

* میوه یا آبمیوه تازه + بستنی

* میوه یا آبمیوه تازه + کیک

* میوه یا آبمیوه تازه + شله زرد، فرنی، حلیم یا عدسی

شام: * برنج یا نان + مرغ یا ماهی یا گوشت + ماست + سبزیجات فصل + سالاد

آخر شب: حتماً سعی نمائید شیر و خرما بصورت میان وعده در رژیم غذایی خود بگنجانید.