

والدین گرامی ترخیص کودک شما از بیمارستان به معنی بهبودی کامل زخمهای وی نمی باشد زیرا زخم سوختگی احتیاج به سالها مراقبت و پیگیری به صورت سرپایی دارد. توصیه های ذیل اطلاعات اولیه جهت مراقبت از کودک را در اختیار شما می گذارد، لذا پیگیری جهت آموزش، مراقبت و درمان ضروری می باشد.

چگونه از پانسمان کودکم مراقبت نمایم؟

* قبل از انتقال کودک به منزل، محیط استراحت و بازی کودکان را تمیز نموده و از ملاقات افراد بیمار با کودکان خودداری نمایید.
* پس از ترخیص از دستکاری زخم توسط افراد ناآگاه خودداری نمائید.
* 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.
* در صورت مرطوب و یا آلوده شدن پانسمان جهت تعویض آن اقدام نمایید.

چگونه از خارش و تاول نواحی بهبود یافته و عفونت زخمهایی که

پانسمان ندارند، پیشگیری کنیم؟

* 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 استفاده کنید.
* لباسهای آزاد، نرم و سفید رنگ به تن کودک نمایید.
* در سوختگی های گوش و گردن از گذاشتن بالش زیر سر کودک خودداری نمایید.
* تمامی نواحی را با استفاده از کرم ضد آفتاب یا پوشش پارچه ای مناسب از نور خورشید محافظت نمایید. (به ویژه صورت و دست)

* کودک در معرض هوای بسیار گرم یا بسیار سرد قرار نگیرد، از عطر، ادکلن و مواد آرایشی در نواحی استفاده ننماید.
* دست و پایی را که دچار سوختگی شده است، در هر حالتی بالاتر از سطح قلب نگه دارید.
* ناخن کودک را کوتاه نموده و در صورت خارش شبانه هنگام خواب، برای وی از دستکش پارچه ای استفاده نمایید.
* در صورت عمل جراحی گرافت (پیوند پوست) ناحیه گیرنده پوست تا زمان اجازه پزشک معالج بی حرکت بماند، شستشو داده نشود، آویزان نگردد و در معرض ضربه و کشش قرار نگیرد.
* کودک بیمار و افراد در تماس با وی قبل و بعد از انجام هر کاری دستان خود را بشویند.
* در صورت ایجاد تاول، مراقب باشید کودک آن را دستکاری نکرده و نترکاند.

چه مواد غذایی باعث می شود کودکم زودتر بهبود پیدا کند؟

* کودک روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات شامل آب، آب میوه تازه، دوغ و ... بنوشد. لازم به ذکر است که کودکانی که به بیماری های قلبی، ریوی و کلیوی مبتلا هستند و نیز اطفال با سن کمتر از ۲ 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 شود.
* مواد غذایی زیر حاوی پروتئین، امگا ۳، آهن و ویتامینهای مورد نیاز بدن می باشد که پیشنهاد می گردد در رژیم کودک 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 □ انواع مرکبات □ طالبی □ گوجه فرنگی □ فلفل دلمه ای
** 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.
* بهتر است کودک یک ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا چای ننوشد.



* به نمونه یک رژیم مناسب جهت بیماران سوختگی توجه نمایید:
صبحانه: صبحانه یک فرد دچار سوختگی در حال بهبود می تواند یکی از سه مورد زیر باشد:

* نان + پنیر + مغز گردو + تخم مرغ + شیر

* نان + پنیر + خرما + تخم مرغ + شیر

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

میان وعده صبح: میان وعده می تواند 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 حیوانات باشد و میتواند شامل یکی از موارد زیر باشد:

* برنج + مرغ، ماهی، گوشت، کباب کوبیده و یا اینکه جانشین

تمام این موارد حیوانات 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



**مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)
چگونه باید از کودکان مبتلا به
سوختگی مراقبت کرد؟**



**جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای شبانه
روزی مرکز تماس حاصل نمایید.
۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳
(داخلی ۳۰۶ و ۱۱۴)**

**شماره تلفن گویا نوبت دهی درمانگاه های تخصصی:
۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰**

**www.savaneh.mui.ac.ir
کد : Ch BI
واحد آموزش سلامت**

باعث افزایش اضطراب در کودکان می گردد.

چه موقع و چگونه به سیستم درمان مراجعه نمایم؟

در صورت وقوع هر یک از علائم و نشانه های زیر در کودک 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 قبلاً 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 شویبه، 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 * شب ادراری، گوشه گیری، ناخن جویدن، کابوس و بی خوابی

برنامه پزشکان متخصص / فوق تخصص در درمانگاه تخصصی

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

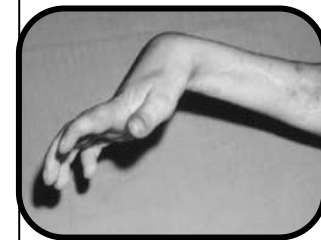
شام: * برنج یا نان + مرغ یا ماهی یا گوشت + ماست + سبزیجات فصل + سالاد

آخر شب: حتماً سعی نمائید شیر + خرما بصورت میان وعده در وعده غذایی کودک خود بگنجانید.
در صورتی که کودک شما به بیماری زمینه ای مانند: صرع و ... مبتلا است، جهت دریافت رژیم غذایی با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

کودکم داروهایش را چگونه مصرف کند؟

- * کودک شما با چندین نوع داروی مختلف ترخیص خواهد شد، باید بدانید که:
- داروها به موقع و به مقدار مشخص شده مصرف شوند.
- در صورت بروز عوارض جانبی داروها به پزشک اطلاع دهید.
- دوره درمان دارویی تکمیل گردد.
- هرگز از کرم، پماد، داروی گیاهی موضعی و خوراکی به طور سرخود استفاده ننمایید.

آیا می توان از عوارض سوختگی پیشگیری کرد؟



* با تشویق کودک به 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 کودک می گردد.

* در کودکان سن مدرسه در اولین فرصت و با اجازه پزشک معالج، رفتن به مدرسه شروع شود زیرا تاخیر در این زمینه