



# چگونه باید از زخم سوختگی مراقبت کرد؟



جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ذیل

داخلی ۳۰۶ یا ۱۱۴ تماس بگیرید.

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

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

کد رسانه : BI

واحد آموزش سلامت

ترخیص بیمار از بیمارستان به منزله بهبودی کامل زخم‌ها نمی‌باشد. توصیه‌های ذیل اطلاعات اولیه جهت مراقبت از خود را در اختیار بیمار و خانواده وی می‌گذارد، لذا پیگیری جهت آموزش، مراقبت و درمان ضروری است.

## مراقبت از پانسمان

۱- پانسمان‌ها تمیز و خشک نگه داشته شده و دستکاری نشوند.

۲- طبق نظر پزشک یک روز درمیان جهت تعویض پانسمان به درمانگاه اورژانس مراجعه شود. در صورت خیس شدن باندها، تعویض زودتر پانسمان توصیه می‌گردد.

۳- تعویض پانسمان توسط افراد ناآگاه و یا استفاده از داروهای محلی و گیاهی منجر به عفونت زخم، بستری شدن و عمل جراحی مجدد می‌گردد.

۴- در صورتی که پانسمان نوین (مانند نانوکریستال نقره) روی نواحی بدون باندپیچی (مانند صورت یا گوش) گذاشته شده است، آن را به زور جدا نکنید و روی آن پماد استعمال نشود.

۵- در جراحی پیوند پوست (گرافت)، ناحیه دهنده پوست (دنور) باید خشک نگه داشته شده و به طور مکرر سشوار کشیده شود (باد ملایم سرد یا گرم). گاز توری (گاز وازلین) روی این ناحیه توسط پزشک برداشته شده یا خود بخود جدا می‌گردد. زمان استحمام توسط پزشک تعیین می‌گردد.

۶- گذاشتن بالشت زیر دست‌ها و پاهای آسیب دیده به طوری که هم سطح یا بالاتر از سطح قلب بیمار قرار گیرد، موجب کاهش درد و تورم می‌گردد.

۷- در افرادی که پانسمان نوین (مانند نانوکریستال نقره) دارند در صورت دستور پزشک استحمام قبل از مراجعه، موجب بهبودی سریعتر و درد کمتر زمان تعویض پانسمان می‌گردد:  
\* باندها را باز نموده، گازهای سفید رنگ با خیس خوردن زیر آب ولرم به راحتی جدا می‌شوند  
\* پانسمان نوین (مانند نانوکریستال نقره) نباید به زور جدا شود (مگر اینکه خودبخود جدا شود).  
پانسمان نوین (مانند نانوکریستال نقره) و سایر نواحی را با گاز استریل آغشته به مخلوط آب و کف شامپو بچه تمیز نمایید. گاز را روی زخم‌ها نکشید، بگذارید و بردارید.  
\* زیر آب ولرم، زخم‌ها را شستشو داده و با ملحفه سفید و تمیز که از قبل اتو کشیده شده است؛ خشک نمایید. زخم‌ها را با ملحفه سفید، تمیز و خشک دیگری بپوشانید و به درمانگاه اورژانس مراجعه نمایید.

## مراقبت از نواحی بهبود یافته

۱- پوست نواحی بهبود یافته نازک‌تر می‌باشد، لذا خاراندن، گرما، سرما، ضربه و سایش پوست با سطوح می‌تواند موجب بروز مشکلاتی مانند بروز تاول، زخم شدن مجدد، درد و ... گردد.

۲- پماد تجویز شده طبق دستور پزشک، روی زخم‌های بدون پانسمان استفاده گردد.

۳- در سوختگی صورت، اگر این ناحیه پانسمان ندارد روزانه تمیز شود:

\* در ابتدا گاز استریل یا تکه پارچه سفید، نخی و اتوکشیده را به سرم شستشو آغشته نموده و به مدت چند دقیقه روی صورت قرار دهید و سپس بردارید در صورت لزوم این کار را چندین مرتبه انجام دهید تا پمادهای قبلی پاک گردد.

\* با گاز استریل یا تکه پارچه سفید، نخی و اتوکشیده صورت را خشک نموده و پماد تجویز شده را استفاده کنید.

۴- لباس‌های بیمار باید گشاد، نخی و با رنگ روشن باشد.

۵- پوست نواحی بهبود یافته تا یک سال در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرد زیرا موجب تیره شدن پوست می‌گردد. استفاده از پوشش، کلاه و مراجعه به متخصص پوست لازم است.

۶- در جراحی گرافت، زمان کشیدن بخیه‌ها یا منگنه‌ها در مراجعات زمان تعویض پانسمان توسط پزشک به شما اعلام می‌گردد.

۷- در سوختگی های گوش، طبق دستور به تمیز کردن آن اقدام نمایید، تجمع ترشحات در گوش می تواند منجر به کم شنوایی گردد.

۸- در سوختگی های گوش و گردن از گذاشتن بالش زیر سر خودداری شود.

### توصیه های کلی

۱- مواد غذایی زیر حاوی پروتئین، امگا ۳، آهن و ویتامین های مورد نیاز بدن می باشد که پیشنهاد می گردد زیر نظر متخصص تغذیه در رژیم غذایی خود بگنجانید: گوشت قرمز کم چرب □ گوشت مرغ □ غذاهای دریایی □ تخم مرغ □ لبنیات کم چرب □ حبوبات □ مغزجات خام شامل: گردو، فندق، پسته، بادام □ لوبیای سویا □ انواع میوه ها و سبزیجات تازه □ مایعات فراوان

۲- از مصرف غذاهای شور، سرخ شده و تنقلات بو داده به دلیل افزایش خارش پرهیزید.

۳- در صورتی که معرفی نامه به متخصص چشم (یا سایر تخصص ها) به شما ارائه شده است، پیگیری می تواند از عواقب بعدی بکاهد.

۴- در صورتی که بیمار به دیابت، بیماری قلبی، بیماری تیروئید یا ... مبتلا است پیگیری پس از ترخیص نزد متخصص مربوطه ضروری است.

۵- بیماران سوختگی تا مدت ها نیاز به حمایت روانی دارند، در این خصوص مشاوره روانشناسی بسیار کمک کننده است. پزشک متخصص روانپزشک چهارشنبه ها از ساعت ۱۰:۳۰ در درمانگاه روانپزشکی این مرکز حضور دارند، در صورت نیاز به درمانگاه اورژانس مراجعه شود.

۶- داروهای تجویز شده توسط پزشک به موقع مصرف شوند.

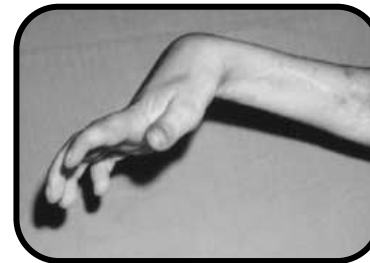
۷- بی تحرکی موجب زخم بستر یا تشدید آن می گردد، لذا تحرک طبق دستور پزشک لازم است.

### عوارض سوختگی

\* ایجاد گوشت اضافه (اسکار) و بدشکلی ها در بیماران

شایع است. جهت کاهش این عوارض :

۱- مراجعه به فیزیوتراپی در اولین فرصت پس از ترخیص و در هر بار مراجعه به اورژانس،



همچنین، **پیگیری منظم** و انجام موارد توصیه شده از بروز چسبندگی ها، بدشکلی ها و در نهایت معلولیت ها پیشگیری می کند.

۲- در موارد قطع عضو پیگیری مرتب نزد پزشک و فیزیوتراپ موجب می شود، با گذر زمان بیمار بتواند با استفاده از وسایل کمکی، حرکت کند و کارهای روزمره اش را انجام دهد.

۳- استفاده از لباس های فشاری (کشی) طبق نظر فیزیوتراپیست موجب کنترل گوشت اضافه و خارش می گردد. آدرس محل تهیه این لباس ها را از واحد فیزیوتراپی دریافت نمایید.

۴- با مراجعه به درمانگاه اورژانس و ویزیت توسط پزشکان می توانید در رابطه با درمان های تکمیلی (لیزر درمانی و ...) اطلاعات کسب نمایید.

### علائم و نشانه های خطر

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

\* درد غیر قابل تحمل، ترشح چرکی سبز، زرد یا سفید رنگ و 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 \* ادرار قرمز رنگ \* مشکل حرکتی با اشکال در حس تعادل \* ورم شکم \* لکه های خونمردگی روی بدن \* گوشه گیری، ناخن جویدن، کابوس و بی خوابی

### برنامه پزشکان متخصص و فوق تخصص درمانگاه ها (صبح ها)

شنبه	خانم دکتر یادگاری-خانم دکتر فرزام نیا
یکشنبه	آقای دکتر یدالهی
دوشنبه	خانم دکتر مستاجران-آقای دکتر صادقی
سه شنبه	آقای دکتر پیری
چهارشنبه	آقای دکتر قانعی-خانم دکتر یادگاری
پنج شنبه	خانم دکتر مبینی نژاد

\* جهت تعویض پانسمان صبح ها مراجعه نمایید.

\* جهت دریافت نوبت پزشکان متخصص، یک روز قبل از مراجعه (در ساعات ۱۷ الی ۲۳) با شماره تلفن گویای ۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰ تماس بگیرید