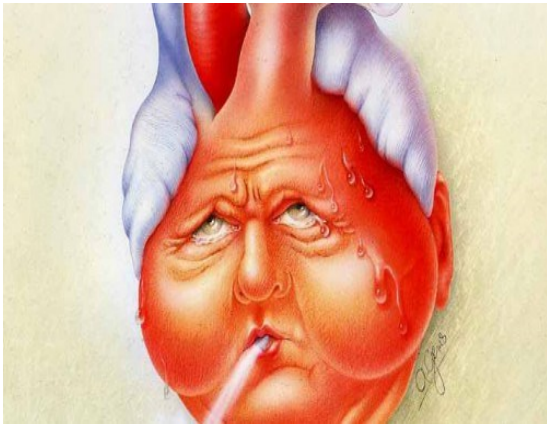


مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

## خودمراقبتی سوختگی در بیماران قلبی



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 گویا نوبت گیری از درمانگاه های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

کد: C&B  
کمیته آموزش بیمار  
بازنگری: پائیز ۱۴۰۰

جهت پخت و پز استفاده شود.

\* غذاهای سرخ شده موجب سوزش و خارش زخم های سوختگی،

همچنین افزایش چربی خون می گردد.

\* پوست مرغ و چربیهای قابل رؤیت گوشتها را قبل از پخت جدا کنید.

\* برای طعم دادن به غذا به جای نمک از آب لیموی تازه،

سرکه، سیر، پیاز و سبزی های معطر استفاده کنید.

\* از مصرف کنسروها ( مانند تن ماهی، سبزیجات کنسرو شده و

سایر غذاهای کنسرو شده)، گوشت قرمز، ادویه جات، غذاهای

آماده (مانند پیتزا، همبرگر و ...)، نوشیدن زیاد قهوه، چای

پررنگ، نوشابه و الکل، چربی های حیوانی، روغن جامد، امعاء و

احشا ( کله، پاچه و جگر) خودداری کنید.

\* لبنیات مورد استفاده بیماران قلبی باید بدون چربی یا کم

چرب باشد.

\* جهت بهبودی زخم ها و همچنین جلوگیری از پیشرفت بیمار

قلبی روزانه به اندازه یک کف دست از مخلوط پسته، بادام،

فندق و گردو (همه موارد ذکر شده باید خام و بدون نمک

باشند) استفاده شود.

از مصرف غذاهای سنگین و نفاخ و چرت زدن پس از غذا

خودداری نمایید.



در صورت بروز هریک از علائم و نشانه های زیر به

پزشک اطلاع دهید:

۱- درد در ناحیه گردن و بازو و یا احساس درد و فشار در

قفسه سینه

۲- احساس سرگیجه و بیهوشی ناگهانی

۳- احساس افزایش ضربان قلب

۴- مشکل تنفسی

۵- تب بالا یا خلط زیاد

### توصیه های غذایی برای بیماران قلبی مبتلا به سوختگی

\* در سوپ ها و آش هایی که برای بیمار تهیه می گردد از بلغور و جودوسر استفاده شود.

\* از انواع مرغ و ماهی استفاده شود.

\* در دوغ و ماست بدون چربی یا کم چربی که بیمار مصرف می کند از یک قاشق مربا خوری پودر سبوس برنج یا گندم استفاده شود.

\* در برنامه غذایی بیمار سبزیجاتی مانند قارچ، بامیه، جعفری، نخودفرنگی، گوجه، هویج، سیب زمینی و حبوبات مانند نخود و انواع لوبیا و همچنین خرما بگنجانید.

\* از میوه ها و آب میوه طبیعی استفاده شود، زردآلو، شلیل،

طالبی، کیوی، گرمک، خربزه، خصوصا آلو ( در صورت نداشتن

اسهال) و پرتقال برای بیماران قلبی توصیه میشود.

## 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 بیماران قلبی بسته به گستردگی و عمق سوختگی، نتایج متفاوتی برای بیمار ایجاد می شود. هرچه درصد و عمق سوختگی بالاتر باشد امکان پیامدهای غیر قابل برگشت مانند تشدید بیماری قلبی 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 بیماران قلبی بدون خطر نیست، از سوی دیگر تضمین سلامت بیمار



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

## توصیه هایی برای مراقبت از خود

\* **سیگار** باعث افزایش فشار خون و تعداد ضربان قلب شده و رسیدن خون تازه به قسمت های مختلف بدن را کاهش می دهد. بنابراین می تواند باعث تاخیر در بهبودی زخم، سکنه قلبی، سکنه مغزی، افسردگی و مرگ زودرس شود.

\* **ورزش هایی** که توسط فیزیوتراپ به شما آموزش داده می شود را در طول روز انجام دهید و با اجازه پزشک راه بروید.

\* در افرادی که اضافه وزن دارند، **کاهش وزن** می تواند به بهبودی سریعتر زخم ها و کنترل بیماری قلبی کمک کند.

\* داروهای مربوط به بیماری قلبی و سوختگی را که توسط پزشک تجویز شده است، به طور منظم استفاده نمایید.  
\* داروهای مربوط به درد، شربت سرفه، داروهای ملین و شربت معده را به صورت سرخود استفاده نکنید زیرا این داروها با سدیم (نمک) بالایی که دارند می توانند مشکل ساز شوند.

\* با رعایت **بهداشت فردی** و عدم تماس با بیماران عفونی خود را از بیماری هایی مانند سرماخوردگی محافظت کنید.  
\* در مرکز سوختگی از نظر قلبی نیز تحت نظر می باشید، با این حال پس از ترخیص از نظر سوختگی در اولین فرصت ممکن به پزشک خود مراجعه نمایید تا از نظر قلبی بررسی شوید.

\* **یک تا ۳ ماه پس از بهبودی و با اجازه پزشک متخصص قلب می توانید به سر کار برگردید.**

\* سوختگی برای افراد واقعه ای ناراحت کننده است، از طرف دیگر نا امیدی، ترس، عصبانیت، افسردگی و اضطراب می تواند موجب پیشرفت بیماری قلبی و افزایش فشارخون شود، راهکارهای زیر می تواند به **کاهش استرس** کمک کند:

۱- **پیاده روی** با اجازه پزشک

۲- **تنفس عمیق** به شرطی که به طور منظم انجام شود فکر کردن به نعمت هایی که خداوند عطا فرموده است.

۳- رابطه دوستانه با خانواده و برقراری روابط اجتماعی با افرادی که علایق و عقاید مشترک با شما دارند.