



## آموزش خودمراقبتی زخم



کدمحتوا: 38

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

### علائم هشدار دهنده:

در صورت بروز علائم زیر به مرکز درمانی یا

بیمارستان مراجعه نمائید:

- ✓ هر گونه تورم وسیع در اطراف زخم
- ✓ وجود ترشحات چرکی یا خونریزی از محل زخم
- ✓ درد شدید محل زخم
- ✓ تب
- ✓ عدم توانایی حرکت دادن انگشتان دست و پا در صورتی که بریدگی در انتهایها باشد.
- ✓ میتوان گفت مهمترین عارضه زخم باز، خطر ایجاد عفونت هست

### علائم احتمالی عفونت:

- ✓ افزایش ترشحات زخم
- ✓ چرک های شدید به رنگ قهوه ای، زرد یا سبز
- ✓ چرک یا بوی بد
- ✓ داشتن تب بالای 38 درجه به مدت بیش از 4 ساعت
- ✓ مشاهده توده در زیر بغل یا ران
- ✓ زخم بهبود نیافته
- ✓ قفل شدن دهان در اثر عفونت و ایجاد کزاز
- ✓ گندیدگی یا از بین رفتن بافت از عوارض جدی زخم باز میتواند باشد.

اگر میتوانید محل آسیب دیده را آرام ماساژ دهید طوری که خونریزی بدتر نشودمالش آرام سبب خروج ذرات گرد و غبار داخل زخم میشود.

سعی کنید طی دو روز اول چند بار در روز منطقه زخم را شستشو و با بتادین اطراف آن را ضدعفونی نمایید تا احتمال بروز عفونت از بین برود. گاز استریل را لحظه آخر از بسته بندی خود خارج نمایید.

در زخمهای حاصل از سوختگی هرگز از مواد حاوی الکل مستقیم روی زخم استفاده نکنید.

شما محدودیت غذایی ندارید، اما توصیه میشود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیموترش، گوجه فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید.

عکس های رادیولوژی گرفته شده از زخم خود را تا زمان بهبود کامل نزد خود نگه دارید.

### زمان برداشتن بخیه ها:

در صورتیکه بخیه با نخ قابل جذب ترمیم شده باشد نیازی به برداشتن بخیه ها نیست.

در غیر اینصورت

برداشتن بخیه زخم سر 7 الی 10 روز به نسبت عمق زخم تعیین می شود.

بخیه زخم صورت پس از 5 تا 7 روز (به نسبت عمق زخم) برداشته می شود.

برداشتن بخیه تنه پشت و شکم و اندام ها 10 الی 14 روز (بسته به عمق زخم) تعیین می شود.

برداشت بخیه ها روی مفاصل 15 روز پس از زدن بخیه صورت خواهد گرفت.

## زخم باز چیست؟

به زخم هایی گفته می شود که در آن سطح پوست شکسته و زخم قابل رویت است یک زخم باز می تواند جز زخم های جراحی یا ناشی از حوادث باشد اینگونه زخم ها ممکن است با خونریزی همراه باشد و احتمال خطر عفونت در آن ها زیاد است.

## زخم پیوسته چیست؟

اینگونه زخم ها در نتیجه ضربه ، فشار ، کشیدگی زیاد و یا سقوط ایجاد می شود. سطح پوست شکسته شده و بافت نرم شده است ، جراحات داخلی است و احتمال خونریزی وجود دارد.

هدف از بخیه زدن حذف فضای مرده ، جلوگیری از خونریزی و افزایش مقاومت سطح صدمه دیده است.

بخیه کردن برای زخم هایی بکار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم و ناهموار یا دچار له شدگی و تخریب پوست باشند و یا زخم آنقدر عمیق بوده که کل ضخامت پوست را در بر گرفته باشد. که تشخیص آن تنها با پزشک خواهد بود و در غیر اینصورت زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت.

## اولین اقدامات پس از بروز زخم یا بریدگی

1\_ بلافاصله پس از پارگی و یا بریدگی زخم را از اجسام خارجی پاک نمائید چند دقیقه زیر آب سرد بگیرید (در صورتیکه احتمال افزایش خونریزی وجود داشته باشد اقدام خاصی انجام ندهید). در صورت دسترسی به سرم فیزیولوژی یا بتادین (ترجیحا سرم فیزیولوژی) محل زخم را بشوئید. از نفوذ بتادین به داخل زخم باز خودداری کنید (احتمال حساسیت به دلیل ید) همواره زخم را به آرامی بشوئید. بتادین یک محلول میکروب کش قوی هست ولی نکته بسیار مهم این است که تا زمانی که روی پوست خشک نشود هیچ اثری ندارد.

2\_ از خونریزی محل زخم جلوگیری کنید. (می توانید با پانسمان فشاری و یا با گاز استریل یا هرگونه پارچه یا دستمال تمیزی که در دسترس دارید روی زخم را محکم ببندید).

3\_ در صورتیکه زخم خونریزی داشت یا عمیق بود حتما به مرکز درمانی و یا پزشک مراجعه کنید.

4- اگر اندامی که دچار زخم و خونریزی شده است را می توانید حرکت دهید مانند دست و پا، آن را بالاتر از قلب نگه دارید.

5- قبل از شروع به پانسمان جدید دستهای خود را با آب و صابون بشوئید و نکات بهداشتی را رعایت کنید و مکانی تمیز برای پانسمان خود انتخاب کنید.

6- هنگام تعویض پانسمان قبل از گذاشتن پانسمان جدید چند دقیقه به پوست خود فرصت دهید تا اصطلاحا نفس بکشد.

## مراقبت های لازم از یک زخم بخیه شده در منزل:

روزانه حداقل یکبار پانسمان را تعویض کنید.

برای پوشاندن زخم از پنبه استفاده نکنید چرا که اغلب پنبه ها غیر استریل هستند.

بدون نظر پزشک از پماد آنتی بیوتیک استفاده نکنید چون ترمیم زخم را به تعویق می اندازد.

تا زمانی که زخم کاملا خشک نشده و دارای ترشح و رطوبت هست هنگام تعویض پانسمان برای جلوگیری از چسبندگی یک عدد گاز وازلین روی آن بگذارید دو روز پس از زدن بخیه می توان موضع را حمام داد یا شستشو نمود.

از کندن دلمه زخم خودداری کنید چون ترمیم را مختل و عفونت را افزایش می دهد.

در صورت تورم یا کبودی یا خون مردگی پس از کوفتگی یا له شدگی میتوان تا 24 ساعت اولیه یک کیف یخ یا یک قطعه یخ پیچیده شده در دستمال روی زخم گذاشت.

اگر آنتی بیوتیک خاصی به شما نسخه شده است بطور مرتب ادامه دهید.

پس از اتمام 24 ساعت اول جهت تسکین درد از کیف آبگرم استفاده شود.

برای کاهش تورم عضورا بالا نگهدارید.

خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی

است. در این موارد خاص از خاراندن زخم جلوگیری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید.

جهت تزریق واکسن دیفتی-کزاز DT اقدام کنید.