

## موضوع:

# مراقبت از زخم



## تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا

تابستان ۱۴۰۳

## علائم هشدار و علائم خطر

در صورت بروز علائم زیر به اورژانس مراجعه نمایید و یا به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

- ✓ قرمزی و التهاب اطراف زخم
- ✓ درد شدید و غیر قابل تحمل
- ✓ ورم زیاد اطراف زخم
- ✓ خونریزی زیاد زخم
- ✓ جاری شدن ترشحات زیاد از زخم
- ✓ ضخیم و قهوه ای شدن دیواره زخم
- ✓ بد بو شدن زخم
- ✓ تب بالای ۳۸ درجه

## خارج کردن بخیه ها:

جهت خارج کردن بخیه ها در موعد تعیین شده توسط پزشک به مطب یا درمانگاه بیمارستان مراجعه نمایید

- ✓ سعی کنید همه ترشحات و خون خشک شده و آلودگی های دیگر روی پوست را تمیز کنید.
- ✓ از مواد تمیز کننده پوست یا صابون دارای مواد ضد میکروبی بعلت اینکه باعث آسیب پوست و کاهش سرعت روند ترمیم زخم میشوند استفاده نکنید.
- ✓ پس از شست و شوی زخم روی آن را با گاز به آرامی خشک نمایید.
- ✓ بدون اجازه پزشک از پماد، لوسیون و داروهای گیاهی بر روی زخم و اطراف آن استفاده نکنید.
- ✓ زمان تعویض پانسمان طبق نظر پزشک معالج می باشد.
- ✓ در صورتی که ترشحات زخم زیاد باشد میتوان دو یا سه لایه گاز استریل بیشتر روی زخم گذاشت.

## قرار دادن پانسمان جدید روی زخم:

- ✓ پانسمان جدید را همانگونه که در بیمارستان به شما آموزش داده است روی زخم بگذارید.
- ✓ دستهایتان را بعد از اتمام پانسمان شست و شو دهید.

## زخم جراحی

زخم جراحی به معنی برش پوست در طی عمل جراحی می باشد و اندازه آن به نوع عمل جراحی بستگی دارد.

ترمیم زخم: تاخیر و یا تسریع در ترمیم زخم بستگی به عوامل مختلفی دارد. عواملی مانند نوع جراحی، دیابت و یا مصرف بعضی از داروها در روند ترمیم زخم موثر است. رژیم غذایی مناسب تاثیر بسزایی در روند ترمیم زخم دارد.

رژیم غذایی حاوی ویتامین C و پروتئین در بهبودی زخم موثر است.

سبزی ها و مرکبات دارای ویتامین C و گوشت دارای پروتئین و روی می باشد

زمان تعویض پانسمان زخم جراحی بعد از ۷۲ ساعت اول جراحی طبق نظر جراح می باشد. شست و شوی دست ها قبل و بعد از تعویض پانسمان برای جلوگیری از عفونت زخم ضروری است.

## مراحل شست و شوی دستها :

برای شست و شوی دست ها با آب و صابون مراحل زیر را انجام دهید :

- ✓ کلیه جواهرات خصوصا انگشتر و ساعت را از دست های خود خارج کنید.
- ✓ به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه دست هایتان را با آب و صابون شست و شو دهید و زیر ناخن هایتان را تمیز کنید.
- ✓ کلیه قسمت های دست ( بین انگشتان، کف و پشت دست ) را با آب و صابون به خوبی شست و شو دهید.
- ✓ دست ها را با حوله تمیز خشک نمایید.



## مراحل برداشتن پانسمان قبلی :

- ✓ دست ها را قبل از تماس با پانسمان شستو شوی دهید.
- ✓ باند یا چسب پانسمان را بردارید.
- ✓ دستکش یکبار مصرف تمیز بپوشید.
- ✓ اگر پانسمان به زخم چسبیده است آن را با سرم شست و شو خیس کنید مگر اینکه پزشک ممنوعیت خیس شدن زخم با نرمال سالین را داده باشد.
- ✓ پانسمان قبلی را در کیسه پلاستیکی قرار داده و آن را به نحوه صحیح دفع نمایید.
- ✓ دست هایتان را بعد از برداشتن پانسمان بشویید

## مراقبت از زخم :

- ✓ معمولا در روزهای اول بعد از جراحی محل زخم قرمز و اطراف آن تورم و قرمزی دارد و گاهی از آن ترشحات خونابه ای و به تدریج بی رنگ خارج میشود که طبیعی می باشد.
- ✓ از سرم شست و شو برای تمیز کردن زخم استفاده کنید. پس از باز شدن سرم های شست و شو با رعایت شرایط استریل می توان به مدت ۲۴ ساعت از آن استفاده کرد.