

مراقبت از زخم سوختگی

بیمار گرمای بعد از ترخیص از بیمارستان شما بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید:

با لیف نرم و شامپوی بچه با آب ولرم زخم خود را با ملایمت بشوئید.

با استفاده از پارچه (حوله استفاده نشود) به طریقه گذاشتن و برداشتن (نکشیدن) زخم را خشک کنید و در ملحفه تمیز بپیچید و جهت انجام پانسمان به مرکز درمانی مراجعه نمایید.



تمیز کردن زخم های بسته:

دستها را بشوئید. پانسمان را برداشته و در کیسه پلاستیکی بیندازید. دستها را مجددا بشوئید سپس ناحیه باز شده را با شامپوی بچه بشوئید و بعد خوب آب بکشید و

سرتا سر ناحیه را با پارچه تمیز خشک کنید و ناحیه را با پماد تجویز شده چرب نمائید.

به منظور نرم نگه داشتن زخم بهبود یافته:

بعلت اختلال در غدد عرق و چربی، پوست ترمیم شده خشک می باشد لذا ۳ بار در روز زخم را باید چرب کنید. در هنگام پماد زدن باید ناخن ها را کوتاه کرده و انگشتر را بیرون آورید. می توان از دستکش یکبار مصرف و یا با دست های شسته یک لایه نازک پماد استعمال شود و به آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد. استفاده از پماد چرب کننده ۶ تا ۸ ماه ضروری است.



اگر بخواهید رنگ پوست شما تیره نشود بایستی:

توجه داشته باشید که در معرض نور مستقیم آفتاب نباشید به این منظور از روسری، چتر، کلاه با لبه های پهن برای سوختگی صورت و دستکش نخی روشن برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی های پا استفاده کنید.

به علت تاثیر نور آفتاب، المپهای نئون و مهتابی از کرم های ضد آفتاب ۳ بار در روز و به مدت ۸ ماه استفاده کنید.



به منظور کاهش خارش:

از لباس های نخی یا پنبه ای استفاده کنید. برای کاهش خارش، دوش آب سرد بگیرید. پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگه دارید. شستشوی یک روز درمیان با آب ولرم به همراه شامپوی بچه ضروری است. از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دوری کنید. از خاراندن،

خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن ، کشیدن و حرکات خشن خوداری کنید.

فیزیوتراپی

مراجعه روزانه یا یک روز در میان به فیزیوتراپی بعد از ترخیص ضروری است. فیزیوتراپی سبب افزایش بهبودی و کاهش ورم زخم می شود. فیزیوتراپی سبب کاهش چسبندگی در نواحی سوختگی مخصوصاً اطراف مفاصل می شود که درنهایت از کوتاه شدن عضو و محدودیت حرکت جلوگیری میکند.

تغذیه

در بسیار از موارد بعد از سوختگی، کاهش وزن بوجود خواهد آمد و قسمتی از عضلات بدن از دست خواهد رفت، لذا لازم است با تغذیه مناسب در اسرع وقت پروتئین از دست داده شده را جبران نمائید. مصرف مایعات فراوان و مواد غذایی پر پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، ماست) میوه و سبزیجات تازه توصیه می شود.

جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی مایعات بنوشید. در صورت سوختگی ناحیه لبها، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری نمائید تا بتوانید راحتتر غذا بخورید . از غذاهایی که باعث می شود خارش شما بیشتر شود مثل ادویه جات ، ترشیجات ، چیپس ، پفک و شکلات پرهیز نمائید.

از سر گرفتن روابط جنسی:

فعالیت جنسی را به آرامی آغاز کنید. در صورت بروز سوختگی در مناطق جنسی بدن ممکن است ماهها این مناطق حساس باشند.

در صورت بروز هریک از موارد زیر به بیمارستان

مراجعه نمائید:

ناحیه بهبود یافته دچار شکاف، تاول و یا عفونت شود.
(علائم عفونت: قرمزی ،درد، تورم، سفتی ،گرمی در داخل یا اطراف زخم ،تب)

پس از ترخیص شما نیازمند ادامه درمان هستید، لذا لازم است برای پیگیری درمان خود بصورت منظم به درمانگاه و پزشک معالج مراجعه نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز پزشکی آموزشی درمانی ۱۵ خرداد

مراقبت از
زخم
سوختگی

واحد آموزش دفتر پرستاری