



دانشگاه علوم پزشکی ایلام
مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)



چگونه باید از زخم سوختگی مراقبت کنیم؟

گروه هدف: بیماران و همراهان

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش بیمار

محسن ولیان کارشناس پرستاری

بهار ۱۴۰۴

منبع:

پرستاری داخلی و جراحی،

برونرسودارث

چه موقع و چگونه به سیستم درمان مراجعه نمایم؟

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

* درد افزایش یافته و غیر قابل تحمل در زخم ترشح چرکی سبز، زرد یا سفید رنگ از زخم * احساس گرمای زیاد در زخم خونریزی از زخم که قبلاً 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 $38/3$ 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 کاهش شدید اشتها و کاهش وزن * ادرار قرمز رنگ مشکل حرکتی با اشکال در حس تعادل ورم شکم رنگ پریدگی صورت لکه های خونمردگی روی بدن * گوشه گیری ناخن جویدن کابوس و بی خوابی

* در صورتی که به بیماری زمینهای مانند فشارخون دیابت نقرس و ... مبتلا هستید جهت دریافت رژیم غذایی با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

داروهایم را چگونه مصرف کنم؟

* شما با چندین نوع داروی مختلف ترخیص خواهید شد باید بدانید که:

- داروهایتان را به موقع و به مقدار مشخص شده مصرف نمایید.
- در صورت بروز عوارض جانبی داروها به پزشک اطلاع دهید.
- دوره درمان دارویی را تکمیل نمایید
- هرگز از کرم پماد داروی گیاهی موضعی و خوراکی به طور سرخود استفاده ننمایید.

آیا می توان از عوارض سوختگی پیشگیری کرد؟

با انجام فعالیت فیزیکی



استفاده از آتل بریس و لباسهای فشاری زیر نظر فیزیوتراپ و با پیگیری منظم جلسات آن از بدشکلی اندامهای سوخته

محدودیت و معلولیت حرکتی و گوشت اضافه یا اسکار در آینده پیشگیری نمایید. پیاده روی روزانه و حضور در اماکن عمومی و تفریحی باعث حفظ روحیه و شادی می گردد. از رانندگی بلند کردن اجسام سنگین ایستادن طولانی مدت در سوختگی پاها و ورزشهای حرفه ای تا زمان اجازه پزشک خودداری نمائید.

ترخیص بیمار از بیمارستان به منزله بهبودی کامل زخمهای وی نمی باشد زیرا زخم سوختگی احتیاج به سالها مراقبت و پیگیری به صورت سرپایی دارد توصیه های ذیل اطلاعات اولیه جهت مراقبت از خود را در اختیار شما می گذارد لذا پیگیری جهت آموزش، مراقبت و درمان ضروری میباشد.

چگونه از پانسمان مراقبت نمایم؟

- ♦ پس از ترخیص از دستکاری زخم توسط افراد ناآگاه خودداری نمائید.
- ♦ در صورت مرطوب و یا آلوده شدن پانسمان جهت تعویض آن اقدام نمایید.
- ♦ طبق دستور پزشک در روزهای مقرر جهت تعویض پانسمان مراجعه نمایید. همچنین به چگونگی مراجعه به درمانگاه (با زخم باز و شستشو داده شده یا پانسمان بسته) توجه نمایید.

چگونه از خارش و تاول نواحی بهبود یافته و عفونت زخمهایی که پانسمان ندارند پیشگیری نمایم؟

- ♦ جهت شستشوی این نواحی از شامپو و صابون بدون بو استفاده نموده، به آرامی خشک نمایید. سپس از پماد یا کرم تجویز شده توسط پزشک جهت مرطوب ماندن نواحی استفاده کنید.
- ♦ لباسهای آزاد، نرم و سفید رنگ به تن نمایید.
- ♦ در سوختگی های گوشت و گردن از گذاشتن بالش زیر سر خودداری نمایید.
- ♦ تمامی نواحی را با استفاده از کرم ضد آفتاب یا پوشش پارچه ای مناسب از نور خورشید محافظت نمایید (به ویژه صورت و دستها)
- در معرض هوای بسیار گرم یا بسیار سرد قرار نگیرید، از عطر، ادکلن و مواد آرایشی در نواحی استفاده ننمایید.

- ♦ دست و پایی را که دچار سوختگی شده است. در هر حالتی بالاتر از سطح قلب نگه دارید.
- ♦ در صورت عمل جراحی گرافت (پیوند پوست) ناحیه گیرنده پوست تا زمان اجازه پزشک معالج بی حرکت بماند، شستشو داده نشود، آویزان نگردد و در معرض ضربه و کشش قرار نگیرد.
- ♦ بیمار و افراد در تماس با وی قبل و بعد از انجام هر کاری دستان خود را بشویند.
- ♦ در صورت ایجاد تاول، آن را دستکاری نکرده و نترکانید.

چه مواد غذایی باعث میشود زودتر بهبود پیدا کنم؟

- روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات شامل آب، آب میوه تازه، دوغ و بنوشید. لازم به ذکر است که افرادی که به بیماری های قلبی ریوی و کلیوی مبتلا هستند و نیز افراد با سن بیش از ۵۰ سال جهت تعیین مقدار مایعات مصرفی در روز باید به متخصص تغذیه مراجعه نمایند.
- بهتر است در روز ۳ وعده غذای اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده مصرف نمایید.
- مواد غذایی زیر حاوی پروتئین امگا ۳ آهن و ویتامینهای مورد نیاز بدن میباشد که پیشنهاد میگردد در رژیم خود بگنجانید گوشت قرمز کم چرب گوشت مرغ غذاهای دریایی تخم مرغ لبنیات کم چرب، حبوبات مغزیهات شامل گردو فندق، پسته بادام لوبیای سویا، جگر، خرما، انواع سبزیجات تازه انواع مرکبات، طالبی گوجه فرنگی فلفل دلمه ای
- یک ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا چای ننوشید
- *از مصرف مواد غذایی حاوی، ادویه، فلفل و غذاهای شور، سرخ شده و تنقلات بو داده به دلیل افزایش خارش و احتمال بروز تاول مجدد در نواحی بهبود یافته بپرهیزید.

به نمونه یک رژیم مناسب جهت بیماران سوختگی توجه نمایید:

صبحانه: صبحانه یک فرد دچار سوختگی در حال بهبود میتواند یکی از سه مورد زیر باشد

♦ نان + پنیر + مغز گردو + تخم مرغ + شیر

♦ نان + پنیر + خرما + تخم مرغ + شیر

♦ نان + غذاخوری مربا با عسل + تخم مرغ + شیر

• **میان وعده صبح:** میان وعده میتواند شامل موارد زیر باشد :

♦ میوه (به دلخواه) یا آب میوه تازه + کیک

♦ میوه به دلخواه یا آب میوه تازه جوجه کباب

نهار: نهار بیمار باید شامل غذای گوشتی یا جانشین آن حبوبات باشد و میتواند شامل یکی از موارد زیر باشد:

• برنج + مرغ یا ماهی یا گوشت قرمز یا کباب کوبیده و یا اینکه جانشین تمام این موارد حبوبات پخته در غذا استفاده شود

ماست + سبزیجات فصل یا سالاد + مغز (بادام، پسته فندق) + خرما

میان وعده عصر:

♦ میوه یا آبمیوه تازه + بستنی

♦ میوه یا آبمیوه تازه + کیک

♦ میوه یا آبمیوه تازه + شله زرد فرنی، حلیم یا عدسی

شام: برنج یا نان + مرغ یا ماهی یا گوشت + ماست + سبزیجات فصل + سالاد

آخر شب : حتماً سعی نمائید شیر و خرما بصورت میان