

آسیب و ضربه به شکم

راهنمای بیماران

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- بروز تب یا حملات لرز
- بروز درد شدید در هر یک از قسمت های شکم یا پهلوها
- درد بسیار شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر شود
- درد تیر کشنده به پشت یا هر یک از شانه ها
- درد شکم همراه با سفت و محکم شدن آن (شبيه به سنگ یا تخته چوبی)
- برجستگی یا بیرون زدن یک توده (به خصوص هنگام فعالیت یا سرفه کردن یا زور زدن) از محل زخم یا از هر بخشی از دیواره ی شکم (فتق)
- تهوع یا استفراغ
- بی اشتهايي شديد یا عدم توانایی در خوردن و آشامیدن
- تنگی نفس یا سختی تنفس
- سرفه های شدید و ناگهانی
- درد یا سنگینی قفسه ی سینه یا تپش قلب شدید
- ضعف و بی حالی شدید یا کاهش سطح هوشیاری (بیهوشی)
- رنگ پریدگی، تعریق یا سرد شدن اندام ها
- سرگیجه و احساس سبکی سر

- زرد شدن قسمت سفید چشم ها یا پوست صورت
 - مدفوع یا استفراغ خونی (خون روشن یا سیاه رنگ)
 - عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم (یبوست و نفخ شدید)
 - بروز کبودی در اطراف ناف یا پهلوها
 - احتباس ادرار یا عدم توانایی دفع ادرار
 - احساس سختی و درد در هنگام دفع ادرار
 - وجود خون در ادرار
 - آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم
 - درد شدید، تورم یا قرمزی محل زخم
 - خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه یا استشمام بوی بد از زخم
 - خونریزی مجدد از زخم به طوری که پس از **10-15** دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود
 - بروز خطوط قرمز رنگ و برجسته در اطراف محل زخم
- " آسیب های شکم همراه با زخم باز "

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

1. بخیه ها را پس از **24** ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلا در وان حمام، استخر،...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.
2. بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه ی نخی سبک و کاملا تمیز که فقط به این کار اختصاص داده اید یا گاز استریل استفاده کنید و به هیچ وجه از پنبه

یا دستمال کاغذی استفاده نکنید، دقت کنید که برای خشک کردن نباید پارچه را روی زخم به سختی بکشید و فقط از حرکات ضربه ای ملایم استفاده کنید.

3. پس از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه ی نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید (برای این کار از گوش پاک کن استفاده کنید)، اما به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت و عفونت و تاخیر در ترمیم زخم خواهند شد.

4. در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید. در این صورت حداقل **48** ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید.

5. خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است، در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید، ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی نیز در روزهای اول از زخم طبیعی است.

6. در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید، ترکیبات حاوی آسپیرین و بروفن ممکن است باعث بروز خونریزی شوند.

7. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره ی درمان را کامل کنید.

8. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.

9. از انجام فعالیت های جسمی شدید و سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در

طول **2** هفته ی آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه یا فشار وارد

شود ممکن است باعث آسیب بخیه ها یا باز شدن دوباره ی زخم شود.

10. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن سر، شانه ها و بازوها و کشیده شدن

پشت و کمر به سمت بالا دارد (مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن

اجسام از قفسه های بلند) خودداری کرده و از نردبان هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز

به بالا بردن گردن و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر نباشد استفاده کنید.

11. از بلند کردن و حمل بارها، اجسام، کیف یا کوله پشتی های سنگین و کودکان،

همچنین انجام فعالیت های ورزشی شدید و سنگین، شنا کردن و دوچرخه سواری اجتناب

کنید.

12. از رانندگی طولانی مدت خودداری نمایید.

13. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلا هنگام مطالعه یا

کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر **20-30** دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا

چند قدم راه بروید.

14. وجود این زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند، اما توصیه می شود برنامه

ی غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید چون این مساله باعث ایجاد

فشار بر روی بخیه ها و تاخیر در ترمیم می شود.

15. بهتر است تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین

ث مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده

کنید، ویتامین ث باعث سریع تر شدن روند ترمیم زخم و بهبودی می شود.

16. در صورت امکان تنها از توالف فرنگی استفاده کنید (می توانید یک توالف فرنگی

متحرک به شکل صندلی که در داروخانه ها موجود است جهت استفاده در مکان های مختلف

تهیه کنید)

17. در صورتی که در اورژانس برای شما عکس برداری (رادیوگرافی) یا سی تی اسکن

انجام شده است، آن را تا زمان بهبود کامل نزد خود نگاه دارید چون در صورت بروز عوارضی

مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد.

18. در صورت امکان تا زمان کشیدن بخیه ها روزانه دو مرتبه دمای بدن خود را با تب

گیر اندازه گیری کنید.

19. روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی نمایید :

– تورم و قرمزی اطراف محل زخم

– وضعیت ترشحات

– خونریزی

– خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم

– " ضربه به شکم بدون ایجاد زخم باز "

پس از ترخیص تا هنگام بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

1. درد ناحیه ی دیواره ی شکم و عضلات آن معمولا پس از **2-3** روز بهبود نسبی می یابد اما گاهی

تا **2** هفته ادامه پیدا می کند.

2. از استراحت مداوم در بستر بیش از **2-1** روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره ی خود بازگردید

، چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات می شود (البته از انجام حرکات و

فعالیت های سریع، ناگهانی، طولانی مدت، پیوسته و شدید که باعث فشار مستقیم بر شکم یا

تشدید درد می شوند، اجتناب کنید).

3. جهت کنترل درد از ترکیبات استامینوفن استفاده کنید، در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را مصرف نمایید، توجه کنید که استفاده از ترکیبات حاوی آسپیرین یا بروفن ممکن است باعث بروز خونریزی شود.
4. به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی (انواع قرص و آمپول) به طور خودسرانه نکنید، این داروها می توانند عوارض خطرناک و مهمی ایجاد کنند که اغلب درمان پذیر نیستند.
5. در صورتی که برای درمان سایر بیماری ها داروی خاصی به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع ترکیبات کورتون دار) به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید و جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کنید.
6. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن بر روی شکم پرهیز نمایید.
7. از انجام فعالیت های جسمی شدید، سنگین و طولانی مدت که باعث فشار یا ضربه به شکم و پهلوها می شود در طول 4-2 هفته ی آینده خودداری کنید.
8. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن سر، شانه ها و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد (مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه های بلند) خودداری کرده و از نردبان هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز به بالا بردن گردن و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر نباشد استفاده کنید.
9. از بلند کردن و حمل بارها، اجسام، کیف یا کوله پشتی های سنگین و کودکان، همچنین انجام فعالیت های ورزشی شدید و سنگین، شنا کردن و دوچرخه سواری تا 4 هفته اجتناب کنید.
10. از پله ها تا حد امکان بالا و پایین نروید و در صورت لزوم این کار را با آهستگی و با تکیه بر نرده یا دیوار انجام دهید و پس از طی هر 3-2 پله مدت کوتاهی ایستاده و استراحت کنید.
11. در صورت امکان تنها از توالت فرنگی استفاده کنید (می توانید یک توالت فرنگی متحرک به شکل صندلی که در داروخانه ها موجود است جهت استفاده در مکان های مختلف تهیه کنید)
12. از رانندگی طولانی مدت خودداری نمایید.
13. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلا هنگام مطالعه یا کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر 30-20 دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.

- 14.** از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید و هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس به آرامی برخیزید.
- 15.** زمانی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید و هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
- 16.** این آسیب محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند، اما توصیه می شود برنامه ی غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید چون این مساله باعث ایجاد فشار بر روی دیواره ی شکم می شود.
- 17.** مایعات کافی مصرف کرده، به میزان مناسب آب بنوشید و از تشنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
- 18.** در صورتی که در اورژانس برای شما عکس برداری (رادیوگرافی) یا سی تی اسکن انجام شده است، آن را تا زمان بهبود کامل نزد خود نگاه دارید چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد.