

مراقبت از زخم

راهنمای بیماران

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

- 1- بخیه کردن برای زخم هایی به کار 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 آن قدر عمیق بوده که کل ضخامت پوست را در بر گرفته باشد، که تشخیص آن تنها با پزشک خواهد بود و در غیر این صورت زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت، در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.
- 2- هرچند بسیاری از زخم ها با شرایط بالا هم احتمالاً بدون بخیه زدن در هر صورت بهبود خواهند یافت اما توجه کنید که بخیه زدن باعث خواهد شد زخم سریع تر بهبود یافته و کمتر دچار عوارضی مانند عفونت شود و پس از بهبودی محل زخم دچار بدشکلی نشده و زخم، جوشگاه یا اسکار (جای زخم) کوچکتری بر جای می گذارد.
- 3- بخیه ها را تا 24 ساعت کاملاً خشک نگاه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.
- 4- بخیه های غیر قابل جذب 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 (مثلاً در وان حمام، استخر،...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.
- 5- بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه ی نخی سبک و کاملاً 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.
- 6- پس از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه ی نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید. (می توانید برای این کار از گوش پاک کن استفاده کنید)

- 7- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضدعفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهند شد.
- 8- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید (معمولا 1 هفته)، 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.
- 9- توجه کنید که همه ی زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم های پوست سر و صورت) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود، در این صورت شخصا اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.
- 10- زخم های پوستی اغلب با نخ های غیر قابل جذب بخیه می شوند، زمان دقیق کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت، بخیه های صورت معمولا 6-3 روز و بخیه های پوست سر و اندام ها 14-7 روز بعد کشیده می شوند.
- 11- از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول 2-1 هفته ی آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه وارد شود ممکن است باعث آسیب بخیه ها یا باز شدن دوباره ی زخم شود.
- 12- در روزهای ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده ی گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شد، به هیچ وجه این بافت ها را دستکاری یا جدا نکنید چون باعث آسیب زخم و باز شدن مجدد و خونریزی آن خواهد شد و بهبودی کامل را به تاخیر می اندازد، چرا که تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است و به مرور از کناره ها با بافت طبیعی جایگزین می شود.
- 13- شکل نهایی پوست در جای زخم 12-6 ماه بعد کاملا مشخص خواهد شد و در این مدت ممکن است محل زخم تیره تر و برجسته تر از پوست طبیعی باشد، در این دوره استحکام و قدرت پوست کمتر از حالت طبیعی خواهد بود و در برابر ضربه های مشابه آسیب پذیرتر است.
- 14- اثر بخشی پمادها، کرم ها، داروهای گیاهی، ژل ها و محلول هایی که برای کاهش بد شکلی جای زخم تبلیغ می شوند تا کنون به طور کامل و قطعی اثبات نشده است.

15- ممکن است تا مدتی دچار بی حسی یا گزگز شدن یا احساس فشار و کشیده شدن اطراف محل زخم باشید که طبیعی بوده و با ترمیم کامل محل زخم از بین خواهد رفت هر چند گاهی 6 ماه طول می کشد، برای بهبود آن می توانید پوست را به آرامی ماساژ دهید.

16- خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است، در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید.

17- ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی در روزهای اول از زخم طبیعی است.

18- 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 ممکن است باعث بروز خونریزی شوند.

19- 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.

20- پس از باز کردن پانسمان و کشیدن بخیه ها تا زمان ترمیم کامل پوست محل زخم، باید آن را از نور خورشید محافظت کنید، می توانید از ضد آفتاب یا کلاه و لباس پوشیده استفاده کنید.

21- در موارد بریدگی و زخم های انگشت معمولا آتل گیری انجام می شود چرا که بی حرکتی باعث محافظت از زخم، کاهش فشار وارد بر آن و تسریع روند بهبود می شود، در صورتی که برای شما آتل گیری شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه ی زخم حفظ کنید.

22- در صورتی که در اورژانس از اندام شما که دچار زخم شده عکس برداری (رادیوگرافی) 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.

23- وجود این زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند اما توصیه می شود 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 بهبود می شود، هم چنین می توانید از قرص ها یا مکمل های حاوی ویتامین ث روزانه یک نوبت استفاده کنید.

24- روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید :

- تورم و قرمزی اطراف محل زخم

- وضعیت ترشحات

- خونریزی
- خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم

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

- آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم
- درد شدید در محل زخم
- تورم یا قرمزی محل زخم
- خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه
- استشمام بوی بد از زخم
- خونریزی مجدد زخم به طوری که پس از 15-10 دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود
- بروز خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف محل زخم
- محدودیت حرکت در انگشتان یا مفاصل نزدیک به زخم
- بروز تب
- برجسته و دردناک شدن غده های لنفی زیر بغل، گردن یا کشاله ی ران (نزدیک به محل زخم)

به نکات زیر در مورد تعویض پانسمان توجه کنید :

- روزانه حداقل 1 بار پانسمان را تعویض کنید. (می توانید در صورت امکان به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید، در غیر این صورت در منزل مراحل زیر را انجام دهید.)
- در صورت خیس شدن ، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت.
- پیش از تعویض پانسمان وسایل لازم شامل: دستکش، گاز، باند، چسب، پماد و کیسه ی پلاستیکی را آماده کنید
- دستان خود را با آب و صابون به خوبی بشویید.
- ترجیحاً از دستکش استفاده کنید. (نیازی به استریل بودن آن نیست)
- پانسمان کهنه را به آرامی و ملایمت و بدون حرکت سریع و ناگهانی از روی زخم بردارید و چنان چه در اثر خشک شدن ترشحات به زخم چسبیده است آن را کمی مرطوب کنید.

- پانسمان قبلی را در کیسه ی پلاستیکی ضخیم گذاشته، درب آن را کاملا محکم ببندید و دور بیندازید.
- برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون (بدون بو) یا محلول شستشوی نمکی (سرم شستشو) استفاده کنید.
- تا زمانی که زخم کاملا خشک نشده و دارای ترشح و رطوبت است، بهتر است هنگام تعویض پانسمان یک عدد گاز وازلین روی زخم بگذارید و سپس زخم را پانسمان کنید تا مانع از چسبیدن باند به زخم شود، بسته های گاز وازلین را می توانید به راحتی از داروخانه ها تهیه کنید.
- باند را روی محل زخم گره نزنید.
- چسب ها را یک دور کامل به دور اندام نیچید تا محکم بودن آن مانع خونرسانی مناسب نشود. (نیم دور کافی است و باز نخواهد شد)
- پس از پایان کار مجددا دست های خود را به خوبی بشویید.
- با رعایت کلیه ی موارد فوق زخم شما دچار عارضه نخواهد شد و به زودی ترمیم می شود. جهت کشیدن بخیه ها روز دیگر به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید.