



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

## آموزش به بیمار با موضوع: مراقبت از زخم



### تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: آقای دکتر علی بهاری  
(متخصص ارتوپدی)

بهمن ۱۴۰۱

## زمان مراجعه به پزشک:

- با مشاهده هر کدام از علائم لازم است که به پزشک مراجعه شود
- عمق زخم باز از یک دوم اینچ بیشتر باشد.
  - قطع شدن خونریزی با فشار مستقیم اتفاق نیفتد.
  - مدت زمان خونریزی بیش از ۲۰ دقیقه باشد.
  - تصادف جدی علت ایجاد خونریزی باشد.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص زاورژانس «دانا»



با آرزوی سلامتی و تندرستی

## علائم هشدار:

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

- درد شدید در محل زخم - تورم یا قرمزی محل زخم - خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ یا بد بو از زخم - محدودیت حرکت در انگشتان یا مفاصل نزدیک زخم - بروز تب - باز شدن مجدد زخم یا بخیه ها

## در مورد تعویض بانسمان به نکات زیر توجه کنید:

روزانه حداقل یک بار بانسمان تعویض شود اما در صورت خیس شدن و کثیف شدن هم نیاز به تعویض بانسمان دارید.

دستان خود را با آب و صابون بشویید - بانسمان کهنه را به آرامی از روی زخم بردارید. در صورتیکه بانسمان به زخم چسبیده باشد آن را کمی مرطوب کنید. برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون بی بو یا سرم شستشو استفاده کنید - تا زمانیکه زخم دارای ترشح است می توانید یک لایه گاز وازلین روی زخم گذاشته و سپس بانسمان کنید. چسب را محکم روی بانسمان نپیچید - پس از پایان کار دست ها را به خوبی بشویید.

## اصول مراقبت از زخم:

جراحت سطح پوست و ایجاد یک زخم باز معمولا باعث نمایان شدن قسمت های زیرین پوست و خونریزی می شود اگرچه این موضوع گاهی نگران کننده به نظر می رسد اما به تمیز کردن زخم ها کمک می کند. مراقبت از زخم مانند مواظبت از بریدگی و خراش است باید با استفاده از بانداژ از آن محافظت و روزانه پانسمان را عوض کرد .

### پس از ترخیص تازمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید :

بخیه کردن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند که تشخیص آن با پزشک خواهد بود .

- در صورت بخیه شدن زخم ، بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملا خشک نگه دارید .

- بخیه ها غیر قابل جذب را بعد از ۲۴ 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 .

- بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید . برای اینکار از یک پارچه نخی سبک و کاملا تمیز یا گاز استریل استفاده کنید .

- بعد از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه نازک پماد آنتی بیوتیک در صورت تجویز هنگام ترخیص بپوشانید .

-به هیچ وجه از الکل و بتادین ، روغن های معطر یا کرم های نرم کننده روی زخم استفاده نکنید .

-در صورتیکه زخم پانسمان شده است حتما تا زمانیکه پزشک به شما توصیه کرده زخم را پوشیده نگه دارید . در این صورت حداقل ۴۸ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشو زخم را بایک پانسمان سبک بپوشانید .

-زمان دقیق کشیدن بخیه ها را زمان ترخیص پزشک به شما خواهد گفت . بخیه های صورت معمولا ۳-۶ روز ، بخیه پوست سر و اندام ها ۷-۱۴ روز بعد کشیده می شوند .

-از انجام فعالیت های جسمی و ورزش های سنگین که باعث فشار به محل زخم می شود در طول ۱-۲ هفته خودداری کنید .

-در روزهای ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته پوشیده شود و روزهای بعد توده گوشتی صورتی رنگی تشکیل شود ، به هیچ وجه این بافت ها را دستکاری نکنید -خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است . در این مورد از خاراندن زخم خودداری کرده و فقط پوست را ماساژ دهید .

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

-در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توان از استامینوفن استفاده کرد.

-وجود زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند اما توصیه می شود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها و سبزیجات ، آبمیوه های سرشار از ویتامین ث مانند مرکبات ، لیمو ترش ، توت فرنگی ، آلبیمو و پرتقال بیشتر استفاده کنید . ویتامین ث باعث سریعتر شدن روند ترمیم زخم و بهبود می شود .

- روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید :  
وضعیت ترشحات - خونریزی - تورم و قرمزی اطراف محل زخم - خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم

