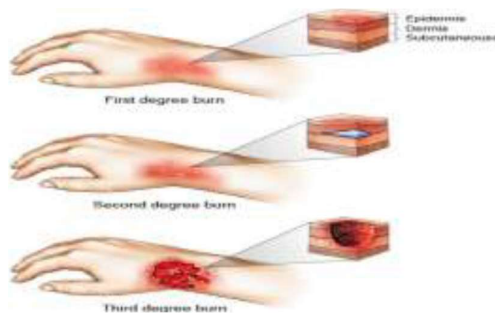




دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی

بیمارستان شهدای محراب



عنوان:

آموزش حین ترخیص بیمار سوختگی

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۳

لباسهای فشاری و کشیدن استبرها یا منگنه ها

منگنه یا استبرها ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل برداشته میشود.

در زمانی که زخم بیمار کاملاً بهبود یافته است و طبق نظر پزشک معالج جهت جلوگیری از هیپر اسکار شدن (گوشت یا بافت اضافه) لباس فشاری توصیه می شود.

*لباس باید به مدت ۱۸ تا ۲۰ ساعت در روز و به مدت ۶ تا ۱۸ ماه استفاده شود.

نهادهای حمایتی جامعه

✓ انجمن ققنوس تلفن : 09209512979

✓ حس مهر (کودکان)

✓ بنیاد همدلان (کودکان)

با استفاده از معرفی نامه از مددکاری بیمارستان قابل بهره مندی می باشند.

در صورت هر گونه سوال با شماره

تلفن ۰۳۵۳۵۲۵۰۰۹۳ و داخلی ۲۱۸

تماس حاصل نمایید.

تغذیه:

• جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی مایعات بنوشید.

• غذاهای پر پروتئین ، پر انرژی، میوه، سبزیجات تازه و لبنیات مصرف نمایید.

* در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری نمایید تا بتوانید راحتتر غذا بخورید.

*از غذاهایی که باعث می شود خارش شما بیشتر شود (مثل ادویه جات، ترشیجات، چیپس، پفک، شکلات) پرهیز نمایید.

از سر گرفتن روابط جنسی:

*فعالیت جنسی را به آرامی آغاز کنید، به مرور زمان استقامت شما بیشتر خواهد شد.

*در صورت بروز سوختگی در مناطق جنسی بدن ممکن است ماهها این مناطق حساس باشند.

شکل و تغییرات زخم:

*ممکن است شما بعد از ترخیص دارای زخم های باز، کوچک و تمیز باشید که به آهستگی التیام می یابد. **در صورت بروز هر یک از موارد زیر به**

بیمارستان مراجعه نمایید:

✓ ناحیه بهبود یافته شکاف یابد.

✓ ناحیه بهبود یافته تاول زند.

✓ ناحیه بهبود یافته عفونت کند.

(علائم عفونت: قرمزی، درد، تورم، سفتی، گرمی در داخل یا اطراف زخم، تب)

تمیز کردن زخمهای ترمیم شده:

بعد از ترخیص از بیمارستان شما بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید:
*ابتدا از حرارت ملایم آب مطمئن شوید.
*با لیف نرم و شامپوی بچه به ملایمت زخم خود را بشوئید.

*از صابون عطر دار استفاده نشود.
*با استفاده از پارچه (حوله استفاده نشود) به طریقه گذاشتن و برداشتن (نکشیدن) زخم را خشک کنید و در ملحفه تمیز (ملحفه را بجوشانید و پس از اتو کردن) بپیچید و به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

تمیز کردن زخم های بسته

*دستها را بشوئید.
*پانسمان را برداشته و در کیسه پلاستیکی دور اندازید
*دستها را بشوئید.
*ناحیه باز شده را با شامپوی بچه بشوئید و بعد خوب آب بکشید.
*سرتا سر ناحیه را با پارچه تمیز خشک کنید.
ناحیه را با پماد تجویز شده چرب نمائید.

روش نرم نگه داشتن زخم خوب شده:

*بعلت اختلال در غدد عرق و چربی، پوست ترمیم شده خشک می باشد. لذا ۲-۳ بار در روز زخم را بایستی چرب کرد .
*در هنگام پماد زدن بایستی ناخن ها را کوتاه کرده و انگشت را بیرون آورید.

*می توان از دستکش یکبار مصرف و یا با دست های شسته به صورت یک لایه نازک پماد مالیده شود و به آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد.
*استفاده از پماد چرب کننده ۶-۸ ماه ضروری است.

اگر بخواهید رنگ پوست شما تیره نشود بایستی:
توجه داشته باشید که در معرض نور مستقیم نباشید به این منظور از:

*روسی ، چتر، کلاه با لبه های پهن برای سوختگی صورت، دستکش نخی روشن برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی های پا استفاده شود.
*به علت تاثیر نور آفتاب، لامپهای نئون، مهتابی از کرم های ضد آفتاب (۳بار در روز) به مدت ۱۸ ماه استفاده شود.

به منظور کاهش خارش:

*از لباس های نخی یا پنبه ای استفاده شود.
*برای کاهش خارش دوش آب سرد بگیرید.
*پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگه دارید.
*شستشوی یک روز در میان 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 گردد.

فیزیوتراپی بعد از ترخیص

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