

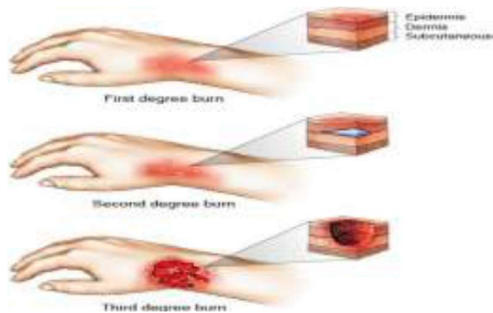


دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی

بیمارستان شهدای محراب

عنوان:

دستورالعمل خودمراقبتی بیماران سوختگی



واحد آموزش سلامت

۱۴۰۳

باشد باعث ناراحتی، کمرختی، سوزش و تورم خواهد شد.

ویزیت مجدد:

۱. طبق دستور پزشک در زمان ترخیص و با توجه به شرایط بیمار جهت ویزیت مجدد به کلینیک یا مطب پزشک معالج مراجعه نمایید.
۲. در صورت مشاهده هرگونه علامت هشدار دهنده از قبیل افزایش ترشحات، وجود چرک، بوی بد ترشحات، تنگی نفس، تب و لرز، تهوع یا استفراغ و ... به اورژانس مراجعه فرمایید.
۳. در صورت مسافرت یا پیگیری درمان در شهر خود از طریق شماره تلفن ۰۳۵-۳۵۲۶۷۵۵۷ با کلینیک شهدای محراب و پرستار پیگیر بیمار تماس حاصل نمایید.

با آرزوی سلامتی و بهروزی برای بیماران

آدرس: یزد - میدان معلم

تلفن: ۰۳۵-۳۵۲۵۰۰۹۳-۶

نمابر: ۰۳۵-۳۵۲۵۶۵۵

تلفن مشاوره: داخلی ۳۵۷

Mehrab.ssu.ac.ir

@shohadayemehrab.hospital

تهیه کننده:

آموزش بیمارستان شهدای محراب

نکات لازم در مورد شستشو و پانسمان بیمار پس از ترخیص در واحد کلینیک و اورژانس یا منزل:

۱. زخمها در منزل با شامپو بچه شسته شود. سعی شود از صابون عطردار استفاده نشود.
۲. در هنگام استحمام از کشیدن کیسه و لیف در نواحی سوخته و ترمیم یافته خودداری نمائید.
۳. زخمها را با ملحفه یا پارچه تمیز و اتوکشیده به طریقه گذاشتن و برداشتن (نه کشیدن) خشک کنید.
۴. پس از شستشو از اغشته کردن زخم با هرگونه پماد یا مواد ضد عفونی کننده و دستکاری زخم پرهیز شود.
۵. در صورت عدم تحمل درد با نظر پزشک مسکن دریافت کنید.
۶. در برخی از نواحی سوخته برای پیشگیری از چسبندگی از آتل استفاده می شود لذا تا اطمینان کافی و اجازه پزشک معالج از آتل در پانسمان ها استفاده شود.
۷. پوست نواحی بدون پانسمان که ترمیم یافته اند غالباً خشک هستند. باید روزی ۳ تا ۴ بار با پماد ویتامین A + D یا روغن زیتون چرب شود.
۸. هنگام استفاده از پماد ناخن ها کوتاه باشد. دستها قبل از مالیدن پماد به موضع شسته شده و در صورت امکان از دستکش استفاده گردد.
۹. پانسمان پس از ترخیص بیمار یک روز در میان ساعت ۸ صبح الی ۱۲ ظهر در کلینیک انجام می شود.
۱۰. تغذیه مناسب، حرکات نرمشی به خصوص در مفاصل بدن استفاده از نرم کننده در نواحی سوخته و کرم های ضد افتاب در نواحی باز بدن (صورت - دستها و گردن بهبود نواحی سوخته کمک فراوانی می کند.
۱۱. به یاد داشته باشید اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست می دهد و اگر بانداژ سفت

بیمار گرامی

پس از ترخیص تا زمان بهبودی جهت درمان

سوختگی خود به نکات زیر توجه کنید:

تغذیه در سوختگی:

۱. از رژیم غذایی پر پروتئین (انواع گوشت‌های سفید و قرمز، ماهی و تخم مرغ) و پر کالری، لبنیات کم چرب و پاستوریزه (ماست، شیر، دوغ)، سبزیجات و میوه های تازه و مایعات فراوان استفاده کنید.
۲. خوردن غذاهای حاوی فیبر بالا مانند سالاد و سبزی خوردن، برای جلوگیری از یبوست کمک می کند.
۳. برای پیشگیری از یبوست و مشکلات گوارشی در طول شبانه روز چندین بار اقدام به راه رفتن نمایید.
۴. از خوردن غذاهای محرک و حساسیت زا که باعث می شود خارش شما بیشتر شود(قهوه، غذاهای فراوری شده، سوسیس و کالباس، فلفل، غذاهای تند، ادویه جات و ترشیجات...) خودداری نمایید.

تحرک و فیزیوتراپی:

۱. در طول شبانه روز چندین بار (طبق نظر پزشک معالج) در اتاق خود اقدام به راه رفتن نمایید تا با بهبود گردش خون به بهبود زخم سوختگی کمک نمایید.
۲. در صورت وجود سوختگی در پاها، منعی برای راه رفتن وجود ندارد، تا حد امکان و با استفاده از وسایل کمکی راه بروید. در هنگام استراحت در تخت، پاها بالاتر از بدن قرار داشته باشد.
۳. در صورت وجود سوختگی در دستها، ورزش انگشتان و مچ دستها که توسط فیزیوتراپ آموزش داده می شود را انجام داده و در زمان استراحت دستها بالاتر از بدن و روی یک بالش قرار گیرد.
۴. در صورت وجود سوختگی در صورت، پس از چرب کردن

صورت با کرم توصیه شده(ویتامین آ چشمی)، از حرکاتی مثل جویدن، بادکردن بادکنک استفاده نمایید.

مراقبتهای عاطفی:

معاشرت با دیگران، برقراری ارتباط با خانواده و دوستان، جهت جستجوی چیزهایی برای خندیدن، بیان خشم و مطالعه کتابهایی که دوست دارید در آرامش و بهبودی شما موثر است.

مراقبتهای روانی:

۱. برای داشتن خواب خوب یک اتاق مناسب با نور و صدای کم انتخاب کنید.
۲. در نظر داشته باشید حس درد نشانه مثبتی از بهبودی است و از تکنیک حواس پرتی با استفاده از فیلمهای لذت بخش برای کاهش درد و اضطراب استفاده نمایید.
۳. در طول شبانه روز ساعتی را برای تفکر و تأمل، رفتن به دامن طبیعت در نظر بگیرید و در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی، تنش و استرس به روانپزشک یا روان شناس مراجعه کنید.

مراقبتهای معنوی:

اختصاص زمانی در روز برای عبادت و نیایش، تلاوت قرآن، کمک به نیازمندان، شکرگزاری، احساس ارزش، خوش بینی و امید، شرکت در مراسم دینی و مذهبی، مطالعه کتابهای مذهبی و معنوی در رسیدن به سلامتی به شما کمک می کند.

مراقبت دارویی:

با توجه به متنوع بودن داروها، در زمان ترخیص دقت نمایید که رهنمایی لازم درخواست شود. در صورت عوارض دارو از پزشک معالج راهنمایی لازم درخواست شود.

مراقبت از زخم:

۱. در صورت وجود سوختگی در اندام ها در هنگام قرار گرفتن در آفتاب محل سوختگی را با لباس بپوشانید و از یک کرم ضد آفتاب با نظر پزشک (۳ بار در روز) به مدت ۱۸ ماه استفاده کنید.
۲. در صورت وجود سوختگی در صورت، از کلاه لبه پهن و کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کرده و هر ۲ ساعت کرم ضد آفتاب را تجدید نمائید تا آن ناحیه از معرض نور خورشید دور باشد.
۳. پوست سوخته بهبود یافته را با یک لوسیون ملایم یا روغن زیتون یا پماد آ+د نرم نگه دارید و از خاراندن پوست سوخته خودداری نمایید.
۴. از قرار گرفتن در معرض منابع حرارتی و گرد و غبار خودداری نمائید(در هوای آلوده نیز قرار نگیرید).
۵. از لباس مناسب و دستکش استفاده کنید تا پوست التیام یافته را از خراشها و ضربات احتمالی محافظت نماید.
۶. خارش از شکایات عمده بیماران می باشد. در این گونه موارد، استفاده از داروی ضد حساسیت خوراکی طبق دستور پزشک توصیه می شود.
۷. از خاراندن، خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن، کشیدن و حرکات خشن جداً خودداری نمایید. خنک نگه داشتن محیط در کاهش خارش موثر است.
۸. برای کنترل درد، محل سوخته را در سطحی بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا ورم و درد آن کم شود. علاوه بر آن می توانید از داروهای مسکنی مانند استامینوفن و ایبوبروفن استفاده کنید.
۹. به محضی که زخم تحمل فشار را داشته باشد از بانداز فشاری یا لباس فشارنده (طبق نظر پزشک) برای جلوگیری از بد شکلی و گوشت اضافه می توان استفاده نمود. مدت زمان استفاده از آن ۲۳ ساعت در روز است و تنها زمان شستن لباس و دوش گرفتن می توان آن را خارج کرد.