

## ” آسیب های شکم همراه با زخم باز “ راهنمای بیماران

شما در اثر آسیب با ..... دچار زخم باز / پارگی / سوراخ در ناحیه ی ..... شکم خود شده اید، با توجه به معاینات و بررسی های انجام شده در اورژانس، زخم شما محدود به پوست و لایه های سطحی می باشد و در حال حاضر به نظر نمی رسد دچار آسیب های شدید در اعضای داخلی شکم و رگ های بزرگ شده باشید .

- زخم شما نیاز به بخیه نداشته و پس از شستشو و اقدامات اولیه خودبخود ترمیم خواهد شد .
- زخم شما پس از شستشو و اقدامات اولیه بخیه شده است .
- با توجه به وضعیت زخم بدون در نظر گرفتن سابقه ی واکسیناسیون، نیاز به تزریق واکسن کزاز ندارید .
- با توجه به سابقه ی واکسیناسیون مناسب با وجود آلودگی زخم نیاز به تزریق واکسن کزاز ندارید .
- با توجه به سابقه ی نامشخص یا قدیمی واکسیناسیون و آلودگی زخم، واکسن کزاز برای شما تزریق شده است

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

۱. بخیه ها را پس 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 ( مثلا در وان حمام، استخر،....) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود .
۲. 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 .
۳. 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 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 و عفونت و تاخیر در ترمیم زخم خواهند شد .
۴. 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 ۴۸ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید .
۵. 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 .
۶. 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
۷. 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 .
۸. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید .
۹. از انجام فعالیت های جسمی شدید و سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول ۲ 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 .

۱۰. 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.

۱۱. 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.

۱۲. از رانندگی طولانی مدت خودداری نمایید.

۱۳. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته ( مثلا هنگام مطالعه یا کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر -۲۰ ۳۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.

۱۴. 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.

۱۵. 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.

۱۶ 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 )

۱۷. 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.

۱۸. در صورت امکان تا زمان کشیدن بخیه ها روزانه دو مرتبه دمای بدن خود را با تب گیر اندازه گیری کنید.

۱۹. 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

**باید .. ..... روز دیگر جهت کشیدن بخیه ها به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید .**

مهر و امضای پرستار

مهر و امضای پزشک