

خودمراقبتی در سوختگی

تغذیه بیماران سوختگی:

- از رژیم غذایی پر پروتئین (گوشت ، ماهی ، کباب ، سوپ قلم ، تخم مرغ) و پر کالری ، لبنیات (ماست ، شیر ، دوغ) سبزیجات تازه ، میوه های تازه ، مایعات فراوان استفاده کنند.
- مایعات به مقدار کافی بنوشد.
- خوردن غذاهای حاوی فیبر بالا مانند سالاد و سبزی خوردن برای جلوگیری از یبوست کمک می کند.
- برای پیشگیری از یبوست و مشکلات گوارشی در طول شبانه روز چندین بار اقدام به راه رفتن نمایید.
- از خوردن غذاهای محرک و حساسیت زا (گوجه فرنگی ، بادمجان ، سوسیس ، فلفل ، و غذاهای تند و ...) خودداری نمایید.

* تحرک و فیزیوتراپی:

- در طول شبانه روز چندین بار اقدام به راه رفتن نمایید تا با بهبود گردش خون به بهبود زخم سوختگی کمک نمایید.
- 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.
- در صورت وجود سوختگی در دستها ، ورزش انگشتان و مچ دستها را انجام داده و در زمان استراحت دستها بالاتر از بدن قرار گیرد.
- در صورت وجود سوختگی در هر یک از اندام ها ، فعالیت های توصیه شده توسط پرسنل را انجام دهید.
- در صورت وجود سوختگی در صورت ، پس از چرب کردن صورت با کرم توصیه شده ، از حرکات زیر جهت بهبود فعالیت عضلات صورت استفاده کنید: اخم کردن - خندیدن - شکلک در آوردن - سوت زدن - جویدن - آدامس جویدن - بادکردن بادکنک .

توجهات مربوط به پوست سوخته و مراقبت از زخم پس از ترخیص:

- برای محافظت از پوست سوخته در مقابل آفتاب از یک کرم ضد آفتاب با نظر پزشک استفاده کنید.
- پوست سوخته بهبود یافته را با یک لوسیون ملایم مانند پماد و ویتامین A + D یا روغن زیتون نرم نگه دارید و از خاراندن پوست سوخته خودداری نمایید.
- در صورت وجود سوختگی در اندام ها در هنگام قرار گرفتن در آفتاب محل سوختگی را با لباس بپوشانید.
- 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 باشید.
- از قرار گرفتن در محل های شلوغ و گردوغبار خودداری نمائید.
- از پوشیدن لباس تنگ و چسبان و پارچه های مواد نفتی در نواحی سوخته جداً خودداری نمایید.
- لباس های گشاد ، نخی و سفید به تن کنید. چون رنگ موجود در البسه رنگی ، پوست التیام یافته را تحریک می کند.
- از لباس مناسب و دستکش استفاده کنید تا پوست التیام یافته را از خراشها و ضربات احتمالی محافظت نمایید.
- خارش از شکایت عمده بیماران می باشد. در این گونه موارد، استفاده از داروی ضد حساسیت خوراکی طبق دستور پزشک توصیه می شود.
- از خاراندن موضع یا وارد آمدن ضربه به آن جداً خودداری نمایید.
- خنک نگه داشتن محیط در کاهش خارش موثر است.

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

۱. بیمار در منزل با شامپو بچه شستشو و با ملحفه یا پارچه تمیز و اتو کشیده پوشانده شود.
۲. پس از شستشو از اغشته کردن زخم با هرگونه پماد یا مواد ضد عفونی کننده خودداری شود.
۳. از دستکاری زخم و پانسمان پرهیز نمایید.
۴. در هنگام استحمام از کشیدن کیسه و لیف در نواحی سوخته و ترمیم یافته خودداری نمائید.
۵. قبل از پانسمان مایعات کافی بنوشید.
۶. در صورت عدم تحمل درد با نظر پزشک مسکن دریافت کنید.
۷. پوست نواحی بدون پانسمان که ترمیم یافته اند غالباً خشک هستند. باید روزی ۳ تا ۴ بار 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 و یا طبق نظر پزشک انجام می شود.
۱۰. از دستکاری زخم و پانسمان پرهیز نمایید.
۱۱. 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) در بهبود نواحی سوخته کمک فراوانی می کند.

شماره تماس با واحد آموزش و پیگیری بیماران

همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۳ تلفن تماس ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶