



Bohlool Hospital

## مراقبت از بخیه و زخم



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

- جهت تعویض پانسمان در منزل وسایل لازم شامل: دستکش، گاز، باند، چسب، پماد و کیسه ی پلاستیکی را آماده کنید
  - دستان خود را با آب و صابون به خوبی بشوید.
  - ترجیحا از دستکش استفاده کنید.
  - پانسمان کهنه را به آرامی و ملایمت و بدون حرکت سریع و ناگهانی از روی زخم بردارید و چنان چه در اثر خشک شدن ترشحات به زخم چسبیده است آن را کمی مرطوب کنید .
  - پانسمان قبلی را در کیسه ی پلاستیکی ضخیم گذاشته، درب آن را کاملا محکم ببندید و دور بیندازید .
  - برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون ( بدون بو ) یا محلول شستشوی نمکی ( سرم شستشو) استفاده کنید .
  - باند را روی محل زخم گره نزنید .
  - چسب ها را یک دور کامل به دور اندام نپیچید تا محکم بودن آن مانع خونرسانی مناسب نشود. (نیم دور کافی است و باز نخواهد شد )
  - پس از پایان کار مجددا دست های خود را به خوبی بشوید.
  - با رعایت کلیه ی موارد فوق زخم شما دچار عارضه نخواهد شد و به زودی ترمیم می شود.
- جهت کشیدن بخیه ها ..... روز دیگر به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید.

## روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید :

- تورم و قرمزی اطراف محل زخم
  - وضعیت ترشحات
  - خونریزی
  - خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم
- ### در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :
- آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم
  - درد شدید، تورم یا قرمزی در محل زخم
  - خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا افزایش ترشحات اولیه
  - استشمام بوی بد از زخم و بروز تب
  - خونریزی مجدد زخم به طوری که پس از ۱۰-۱۵ دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود
  - بروز خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف محل زخم
  - محدودیت حرکت در انگشتان یا مفاصل نزدیک به زخم
  - برجسته و دردناک شدن غده های لنفی زیر بغل، گردن یا کشاله ی ران (نزدیک به محل زخم )

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

- طبق دستور پزشک تعویض پانسمان را انجام دهید
- در صورت خیس شدن ، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت

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

- بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملا خشک نگاه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت .
- بخیه های غیر قابل جذب 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 .
- 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 .
- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت ، عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهند شد .
- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید (معمولا ۱ هفته)، 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 .

- توجه کنید که همه ی زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما ( به خصوص زخم های پوست سر و صورت ) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود، در این صورت شخصا اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید .

- زخم های پوستی اغلب با نخ های غیر قابل جذب بخیه می شوند، زمان دقیق کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت

### **زمان معمولی کشیدن بخیه های صورت معمولا ۳-۶ روز بعد**

### **زمان معمولی کشیدن بخیه های پوست سر و اندام ها ۷-۱۴ روز بعد می باشد.**

- از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول ۲-۱ هفته ی آینده خودداری کنید چون ممکن است باعث آسیب بخیه ها یا باز شدن دوباره ی زخم شود .

- در روزهای ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده ی گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شد، به هیچ وجه این بافت ها را دستکاری یا جدا نکنید چون باعث آسیب زخم و باز شدن مجدد و خونریزی آن خواهد شد و بهبودی کامل را به تاخیر می اندازد، چرا که تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است و به مرور از کناره ها با بافت طبیعی جایگزین می شود .

- شکل نهایی پوست در جای زخم ۱۲-۶ ماه بعد کاملا مشخص خواهد شد

- 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 در روزهای اول از زخم طبیعی است .روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید.

- 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.

- پس از باز کردن پانسمان و کشیدن بخیه ها تا زمان ترمیم کامل پوست محل زخم، باید آن را از نور خورشید محافظت کنید.

- در موارد بریدگی و زخم های انگشت معمولا آتل گیری انجام می شود چرا که بی حرکتی باعث محافظت از زخم، کاهش فشار وارد بر آن و تسریع روند بهبود می شود، در صورتی که برای شما آتل گیری شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه ی زخم حفظ کنید .

### **رژیم غذایی :**

- توصیه می شود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبیومیه 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 بهبود می شود، هم چنین می توانید از قرص ها یا مکمل های حاوی ویتامین ث روزانه یک نوبت استفاده کنید.