



کد سند : AE/AB/HES/BR-INTE/03/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/1/20 تاریخ بازنگری

خودمراقبتی سوختگی در حین ترخیص



ناظر علمی: دکتر معصومه عباسی نژاد

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

شکل و تغییرات زخم در سوختگی :

ممکن است شما بعد از ترخیص دارای زخم های باز ، کوچک و تمیز باشید که به آهستگی التمام میابد در صورت بروز هر يك از موارد زیر به بیمارستان سوختگی مراجعه نمایید :

ناحیه بهبود یافته شکاف یابد

ناحیه بهبود یافته تاول بزند

ناحیه بهبود یافته عفونت کند.

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

تمیز کردن زخم های ترمیم شده در سوختگی :

بعد از ترخیص از بیمارستان شما بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید بدین صورت که ابتدا از حرارت ملایم آب مطمئن شوید با لیف نرم و شامپو بچه به ملایمت زخم خود را بشوید . سعی شود از صابون عطر دار استفاده نشود . با استفاده از پارچه به طریقه گذاشتن و برداشتن { نکشیدن } زخم را خشک کنید و در پایان با پماد تجویز شده چرب نمایید.

روش نرم نگه داشتن زخم خوب شده :

به علت اختلال در غدد عرق و چربی ، پوست ترمیم شده خشک می باشد لذا دو سه بار در روز زخم را بایستی چرب کرد . میتواند دستکش یکبار مصرف یا با دست های شسته يك لایه نازك پماد مالیده شود و به آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد . استفاده از پماد چرب کننده 18 – 6 ماه ضروري است .

پمادهای مصرفی بعد از ترمیم :

برای صورت : ویتامین آ

و برای گردن ، تنه ، اندام ها : ویتامین آ+د و یا وازلین طبی استفاده میشود

اگر بخواهید رنگ پوست شما تیره نشود :

توجه داشته باشید که در معرض نور مستقیم نباشید به این منظور از : روسری ، چتر ، کلاه یا لبه های پهن برای سوختگی صورت ، دستکش نخی روشن برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی های پا استفاده شود

به علت نور آفتاب ، لامپ های نئون ، مهتابی از کرم های ضد آفتاب { 3 بار در روز } به مدت 18 ماه استفاده شود.

به منظور کاهش خارش :

از لباس های نخی یا پنبه ای استفاده شود

از جوراب های نخی یا حوله ای استفاده گردد

از کفش های کتانی نرم استفاده شود

برای کاهش خارش دوش آب سرد بگیرید

با حوله مرطوب پوست را خنک نگه دارید

از خوردن غذاهای محرک پرهیزید.

از خاراندن ، خراشیدن ، ساییدن ، ضربه زدن ، کشیدن و حرکات خشن خودداری نمایید

در هوای آلوده نیز قرار نگیرید

استفاده از لباسهای فشاری { جهت جلوگیری از اسکار یا گوشت اضافه }

در هنگام ترخیص مطمئن شوید که آیا شما به لباس ضد اسکار نیازمند هستید یا خیر ؟

بدانید که اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست می دهد و اگر سفت باشد باعث ناراحتی ، کرختی ، سوزش و تورم خواهد شد.

مدت استفاده از بانداژ با دستور پزشک می باشد

در شستشوی لباس ضد اسکار استفاده از آب سرد به همراه صابون ملایم

آن را با دست بشویید ، صاف روی بند قرار دهید و از گیره استفاده نکنید

روزانه به مدت 23 ساعت از لباس ضد اسکار استفاده شود

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

سعی نمایید تا خود غذا بخورید

سه وعده غذایی کافی نیست در فواصل آن از رژیم مایعات استفاده شود

بعد از هر وعده غذایی ، مسواک بزنید

از غذاهایی که باعث میشود خارش شما بیشتر شود مثل ادویه جات و ترشیجات پرهیز نمایید

فیزیوتراپی :

مراجعه روزانه یا یک روز درمیان بیماران به بخش فیزیوتراپی بعد از ترخیص کاملاً ضروری است

فیزیوتراپی باعث افزایش بهبودی زخم میشود

فیزیوتراپی سبب کاهش چسبندگی در نواحی سوختگی مخصوصاً اطراف مفاصل میشود که در نهایت از کوتاه شدن عضو و محدودیت حرکتی جلوگیری میکند.

فیزیوتراپی باعث کاهش عوارض تنفسی و درد عضلات ناشی از بیحرکتی میشود

منبع: پرستاری داخلی جراحی { برونر و سودارث }

شماره تلفن بیمارستان: 05433295571

شماره داخلی : 1675

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/alihos.zaums.ac.ir/

روزی و زمانی خواهد رسید که شما با توکل بر خدا توانایی های جسمی و روانی خود را کسب خواهید کرد

انشالله