

## اصول مراقبت از زخم

مددجوی گرامی خانم/آقای ..... شما در اثر آسیب با .....  
دچار زخم باز در ناحیه ..... شده و به اورژانس مراجعه کرده اید  
با توجه به معاینات ویژگی زخم شما به قرار زیر است :

- لبه های صاف و نامنظم □ کناره های نامنظم □ کنده شدن کامل و کوتاه شدن پوست □ له شدگی و تخریب بافتی □
- تمیز و بدون آلودگی □ آلودگی با خاک ، مواد زاید ، مواد صنعتی، مواد شیمیایی □ وجود جسم خارجی مانند خرده شیشه، براده فلز ، چوب و... □ خونریزی فعال □ خونریزی محدود یا ترشح خونابه ای □ بدون خونریزی □

### از زمان ترخیص تا بهبودی به نکات زیر توجه فرمایید:

- بخیه برای زخم های وسیع یا زخم هایی که لبه آن از هم دور است، زخم های با کناره های نامنظم یا زخم های عمیق با تشخیص پزشک بکار میرود در غیر اینصورت زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت.
- بخیه ها را تا 24 ساعت کاملا خشک نگه دارید ، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است زمان دقیق آن را از پزشک خود سوال فرمایید.
- بخیه های غیر قابل جذب را پس از 24 ساعت میتوانید با نظر پزشک معالج با آب گرم و صابون شستشو دهید اما به مدت طولانی در آب غوطه ور نسازید. زیرا باعث کاهش بهبود ترمیم زخم و افزایش احتمال عفونت خواهد شد.

2

- بخیه ها را با ملایمت و با یک پارچه نخی و تمیز خشک کنید.
- پس از شستشو میتوانید روی زخم را با یک لایه نازک پماد آنتی بیوتیک با نظر پزشک معالج ببوشانید.
- به هیچ وجه از الکل ، بتادین ، آب اکسیژنه یا محلولهای ضد عفونی کننده و کرم های آرایشی روی زخم استفاده نکنید .



- در صورت پانسمان زخم ، مدت زمانی که زخم باید پوشیده باشد را از پزشک خود سوال فرمایید.
- زخم های پوستی اغلب با نخ های غیر قابل جذب بخیه میشوند ، زمان دقیق کشیدن بخیه ها را از پزشک خود جویا شوید. بخیه های صورت اغلب 3 تا 6 روز و بخیه های پوست سر و اندامها 7 تا 14 روز بعد کشیده میشود.
- از انجام فعالیت های جسمی یا ورزشی سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم میشود در طول 1 تا 2 هفته آینده خودداری نمایید .
- در روزهای ابتدایی ممکنست روی زخم با یک لخته یا دلمه پوشیده شود که روزهای بعدی به بک توده گوشتی صورتی رنگ تبدیل خواهد شد، به هیچ وجه زخم ها را دستکاری نکنید چون باعث آسیب زخم ، باز شدن مجدد

3

- و خونریزی آن شده و بهبودی کامل را به تاخیر می اندازد.
- ممکنست تا مدتی دچار بی حسی یا گزگز شدن یا احساس فشار و کشیده شدن اطراف محل زخم خود باشید که طبیعی می باشد و با ترمیم کامل زخم از بین خواهد رفت.
- خارش زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است. در این موارد از خاراندن زخم خودداری کرده و فقط پوست را ماساژ دهید.
- ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی در روزهای اول زخم طبیعی است .
- احتمال احساس درد و سوزش زخم در روزهای اول وجود دارد که میتوانید از استامینوفن جهت رفع درد استفاده کنید . ترکیبات حاوی آسپیرین ممکنست باعث بروز خونریزی گردد .
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک معالج ، دارو را در زمان معین مصرف کرده دوره درمان را تکمیل 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 زمان بریدگی و زخم های انگشت معمولا آتل گیری

4



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آریستان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

## اصول مراقبت از زخم



گروه آوری و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: رئیس علمی بخش

کد: NA-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

منابع: 1- هندبوک آموزش به بیمار کتابیو فام ماری. تهران: جامعه نگر، 1396.

2- پرستاری داخلی جراحی پروتر و سوهارت، بیمارهای عفونی. تهران: جامعه

نگر، 1396.

➤ خونریزی از زخم بطوریکه پس از 10 تا 15 دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود.

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

- روزانه حداقل یکبار پانسمان را تعویض کنید.
- در صورت خیس شدن، کثیف شدن آلودگی به ترشح یا خونابه پانسمان را تعویض نمایید.
- قبل از پانسمان دستان خود را با آب و صابون بشوید ترجیحا از دستکش استفاده نمایید.
- چسب ها را یک دور کامل دور اندام نیچید تا مانع خونرسانی نگردد.
- زمان کشیدن بخیه ها را در زمان ترخیص از پزشک سوال فرمایید.

انجام میشود چرا که بی حرکتی باعث محافظت از زخم، کاهش فشار وارد بر آن و تسریع روند بهبود میشود. در صورت آتل گیری تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه زخم، آن را حفظ کنید.

➤ وجود زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمیکند اما توصیه میشود از غذاهای حاوی ویتامین ث مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید.

**روزانه زخم خود را از نظر 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 مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:**

- آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد
- درد شدید در محل زخم
- تورم یا قرمزی محل زخم
- خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه
- استنشام بوی بد از زخم
- بروز تب