

از سر گرفتن روابط جنسی :

*فعالیت جنسی را به آرامی آغاز کنید، به مرور زمان

استقامت شما بیشتر خواهد شد.

*در صورت بروز سوختگی در مناطق جنسی بدن ممکن

است ماهها این مناطق حساس باشند

شکل و تغییرات زخم :

*ممکن است شما بعد از ترخیص دارای زخم های باز ، کوچک

و تمیز باشید که به آهستگی التیام می یابد.

*در صورت بروز هر یک از موارد زیر به بیمارستان مراجعه

نمائید:

- ناحیه بهبود یافته شکاف یابد.

- ناحیه بهبود یافته تاول زند.

- ناحیه بهبود یافته عفونت کند.

(علائم عفونت: قرمزی ، درد، تورم، سفتی ، گرمی در داخل یا

اطراف زخم ، تب)

منابع: Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی داده ها)

نهایت از کوتاه شدن عضو و محدودیت حرکت

جلوگیری میکند.

تغذیه:

* جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی

مایعات بنوشید.

* غذاهای پر پروتئین پر انرژی ، میوه ، سبزیجات

تازه و لبنیات مصرف نمائید.

* در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک

خوردگی آن جلوگیری نمائید تا بتوانید راحتتر غذا

بخورید .

*از غذاهایی که باعث می شود خارش شما بیشتر

شود (مثل ادویه جات ، ترشیجات ، چیپس

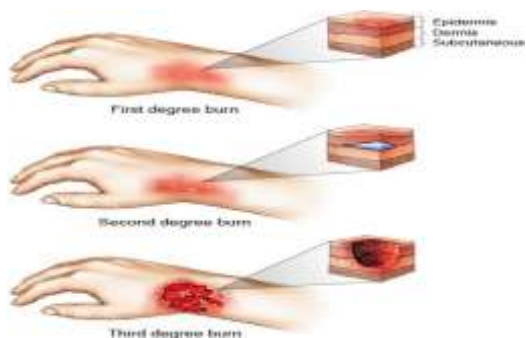
، پفک، شکلات) پرهیز نمائید.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع) و همکاران
دکتر آموزش سلامت

بسمه تعالی

مراقبت در بیمار سوختگی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ تولید: ۹۵ / ۰۲ / ۱۰

کد: ۸-۱

تمیز کردن زخمهای ترمیم شده :

بعد از ترخیص از بیمارستان شما بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید:

* ابتدا از حرارت ملایم آب مطمئن شوید.

* با لیف نرم و شامپوی بچه به ملایمت زخم خود را بشوئید .

* از صابون عطر دار استفاده نشود .

* با استفاده از پارچه (حوله استفاده نشود) به طریقه

گذاشتن و برداشتن (نکشیدن) زخم را خشک کنید و در ملحفه تمیز(ملحفه را بجوشانید و پس از اتو کردن)

بپیچید و به مرکز درمانی مراجعه نمایید

تمیز کردن زخم های بسته

* دستها را بشوئید.

* پانسمان را برداشته و در کیسه پلاستیکی دور اندازید .

* دستها را بشوئید.

* ناحیه باز شده را با شامپوی بچه بشوئید و بعد خوب آب بکشید.

* سر تا سر ناحیه را با پارچه تمیز خشک کنید .و ناحیه را با پماد تجویز شده چرب نمائید.

روش نرم نگه داشتن زخم خوب شده :

* بعلت اختلال در غدد عرق و چربی ، پوست ترمیم شده خشک می باشد.

لذا ۲-۳ بار در روز زخم را بایستی چرب کرد .

* در هنگام پماد زدن بایستی ناخن ها را کوتاه کرده و انگشتر را بیرون آورید.

* می توان از دستکش یکبار مصرف و یا با دست های شسته به صورت یک لایه نازک پماد مالیده شود و به آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد.

* استفاده از پماد چرب کننده ۱۸-۶ ماه ضروری است.

اگر بخواهید رنگ پوست شما تیره نشود بایستی:

توجه داشته باشید که در معرض نور مستقیم نباشید به این منظور از:

* روسری ، چتر، کلاه با لبه های پهن برای سوختگی صورت دستکش نخی روشن ، برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی های پا استفاده شود.

* به علت تاثیر نور آفتاب ، لامپهای نئون ، مهتابی از کرم

های ضد آفتاب (۳ بار در روز) به مدت ۱۸ ماه استفاده شود.

به منظور کاهش خارش:

* از لباس های نخی یا پنبه ای استفاده شود.

* برای کاهش خارش دوش آب سرد بگیرید.

* پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگه دارید.

* شستشوی یک روز در میان با آب ولرم به همراه

شامپوی بچه ضروری است .

* از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دوری کنید.

* از خاراندن - خراشیدن - سائیدن - ضربه زدن -

کشیدن و حرکات خشن خوداری گردد.

فیزیوتراپی بعد از ترخیص

* مراجعه روزانه یا یک روز در میان بیماران به

فیزیوتراپی بعد از ترخیص کاملا ضروری است .

* فیزیوتراپی سبب افزایش بهبودی زخم می شود.

* فیزیوتراپی سبب کاهش ورم زخم می شود .

* فیزیوتراپی سبب کاهش چسبندگی در نواحی

سوختگی مخصوصا اطراف مفاصل می شود که در