

فود در اقبلی در سهفتگی



تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

سوپروایزر آموزش سلامت

شهریور ۹۹

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 را بشوئید .
- * از صابون معطر 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 اتوکردن) 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 :

* בעلت اختلال در غدد عرق و چربی ، پوست ترمیم شده خشک می باشد، بنابراین ۳ - ۲ 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 با استفاده 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، لامپ های نئون و مهتابی از کرمهای 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 لوسیونهای تجویز شده چرب نگه دارید.
- * شستشوی یک روز در میان با آب ولرم به همراه شامپوی بچه ضروری است .



خدای مهربان را شاکریم که می بینیم شما توانایی رفتن به خانه را دارید. جهت دستیابی سریعتر به بهبودی کامل مهم است که شما توانایی مراقبت از خود و شناسایی مشکلاتی که ممکن است مانع بهبودی شما شود را داشته باشید. پس برای به دست آوردن سلامتی خود به موارد گفته شده در این بروشور توجه نمایید.



واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با

شماره تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۱۲-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰-۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به

آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir



جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی مایعات بنوشید.
 * در صورت سوختگی لب، با چرب کردن لب ها از ترک خوردگی آن ها جلوگیری کنید تا بتوانید راحت تر غذا بخورید. بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید.
 * از غذاهایی که باعث می شود خارش شما بیشتر شود (مثل ادویه جات، ترشی جات ،چیپس، پفک، شکلات و...) پرهیز نمائید.

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)

* 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 کاملاً ضروری است .**

* فیزیوتراپی سبب افزایش بهبودی زخم می شود.
 * فیزیوتراپی سبب کاهش ورم زخم می شود .
 * فیزیوتراپی سبب کاهش چسبندگی در نواحی سوختگی مخصوصاً اطراف مفاصل می شود که در نهایت از کوتاه شدن عضو و محدودیت حرکت جلوگیری میکند.
 * فیزیوتراپی باعث کاهش درد عضلات (ناشی از بی حرکتی) می شود.
 * فیزیوتراپی باعث کاهش عوارض تنفسی می گردد.
 * انجام مداوم ورزش های آموزش داده شده در منزل توسط خود بیمار.

* در صورت سوختگی اندام ها به مدت ۲ هفته حدود ۱۰ سانت بالاتر از سطح قلب یا همسطح با قلب قرار داده شود (با استفاده از بالش).

تغذیه:

* غذاهای پروتئین و پراثرزی، میوه و سبزیجات تازه و لبنیات بخورید. سه وعده غذایی کافی نیست، در طول فواصل آن از رژیم مایعات استفاده شود. همچنین جهت

