

توضیح :

شما در اثر آسیب، دچار زخم در ناحیه ای از بدن شده اید. زخم به دو نوع بسته و باز تقسیم می شود. بریدگی و پارگی زخم های باز و کوفتگی ها از جمله زخم های بسته می باشند. در زخم باز در صورتی که با فشار دادن زخم برای مدت ۱۰ دقیقه خونریزی بند نیامد یا زخم بزرگ بود، جهت انجام درمان و بخیه باید سریعا به مرکز درمانی مراجعه نمایید و اگر نیاز به جراحی یا بستری در بیمارستان نداشته باشید می توانید بعد از دریافت درمان به منزل بازگردید .

انواع زخم های باز :

- **خراشیدگی یا ساییدگی** که دردناک است ولی خونریزی قابل توجه ندارد
- **بریدگی** که لبه های صاف دارد و سوزش زیادی دارد و بسته به عمق بریدگی شدت خونریزی متفاوتی دارد
- **پاره شدگی** که عمیق با لبه های ناصاف و با احتمال خونریزی زیاد
- **کنده شدگی** که قسمتی از پوست یا عضله از بدن جدا یا آویزان می شود
- **سوراخ شدگی** زخمی عمیق در اثر جسم نوک تیز
- **قطع عضو** شدیدترین نوع زخم با خونریزی

نکات قابل توجه در مراقبت از زخم و بخیه :

- ✓ بخیه کردن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم باشد که تشخیص لزوم انجام بخیه تنها به عهده پزشک است
- ✓ بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملا خشک نگه دارید . در مورد بخیه های قابل جذب این زمان بیشتر خواهد بود. در هر حال زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت
- ✓ بخیه ها را هیچ گاه به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مانند وان، استخر و...)
- ✓ بعد از این که اجازه شستشوی زخم داده شد، آن را با ملایمت بشوید. به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، پمادهای کورتونی و روغن های معطر برای شستشو و مالیدن روی زخم استفاده نکنید
- ✓ پس از شستشو زخم و بخیه ها را با ملایمت و با یک گاز استریل و فقط با حرکات ضربه ای ملایم خشک نمایید و به هیچ وجه از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید
- ✓ می توانید پس از شستشو و در صورت تجویز پزشک روی زخم را با لایه ای نازک از آنتی بیوتیک بپوشانید

ادامه نکات قابل توجه در مراقبت از زخم و

بخیه :

- ✓ در صورتی که زخم شما پانسمان شده، حتما تا زمانی که پزشک توصیه کرده زخم را پوشیده نگه دارید. 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 زخم ها نیاز به پانسمان ندارند (مانند زخم های پوست سر و صورت) و ممکن است زخم شما پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود. در این صورت شخصا اقدام به پوشاندن زخم و پانسمان نکنید
- ✓ زخم های پوستی اغلب با نخ های غیر قابل جذب بخیه می شوند. زمان دقیق کشیدن بخیه ها را هنگام ترخیص به شما می گویند. بخیه های صورت معمولا ۳ تا ۶ روز و بخیه های پوست سر و اندام ها ۷ تا ۱۴ روز بعد کشیده می شوند
- ✓ در طول ۱ تا ۲ هفته ی اول ایجاد زخم، از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین خودداری کنید تا زخم و بخیه ها مجددا باز نشوند



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی مراقبت از زخم

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونرو و سودارث



آموزش بیشتر در



ادامه نکات قابل توجه در مراقبت از زخم و

بخیه:

- ✓ روزانه حداقل یک بار پانسمان زخم خود را تعویض نمایید و در صورت خیس شدن، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت
- ✓ زمانی که پانسمان قبلی را برمی دارید به آرامی انجام دهید و در صورت چسبیدن به زخم، آن را کمی با آب مرطوب کنید
- ✓ عکس های رادیولوژی گرفته شده از زخم خود را تا زمان بهبودی کامل نزد خود نگه دارید، چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز دارید
- ✓ محدودیت غذایی برای زخم معمولا وجود ندارد، اما توصیه می شود تا زمان بهبودی کامل زخم از میوه ها، سبزیجات و آبنمیه های سرشار از ویتامین ث مانند مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده نمایید
- ✓ در صورت آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم، درد شدید و تورم یا قرمزی در محل زخم، خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات، بوی بد زخم و تب حتما به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید

ادامه نکات قابل توجه در مراقبت از زخم و

بخیه:

- ✓ در روزهای اول ایجاد زخم ممکن است روی زخم با یک لخته یا یک دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شد. این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است و به مرور از کناره ها با بافت طبیعی جایگزین می شوند، پس آن را دستکاری نکنید
- ✓ خارش خفیف و ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی در روزهای ابتدایی طبیعی است. از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید
- ✓ تا زمان ترمیم کامل پوست محل زخم، باید آن را از نور خورشید محافظت کنید. از کرم ضد آفتاب یا کلاه و لباس پوشیده استفاده نمایید
- ✓ در صورتی که برای زخم شما از آتل نیز استفاده شده است، آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه زخم حفظ نمایید
- ✓ قبل از تعویض پانسمان دستان خود را با آب و صابون بشویید
- ✓ روزانه زخم خود را از نظر تورم و قرمزی اطراف محل زخم، وضعیت ترشحات، خونریزی و خطوط قرمز و برجسته اطراف زخم بررسی کنید