

زخم چیست؟



از هم گسیختگی بافت طبیعی پوست که ممکن است در اثر ضربه، برخورد با جسم سنگین و یا جسم تیز و برنده ایجاد شود، زخم نامیده میشود که معمولاً با خونریزی همراه است. البته اندام انتهایی مانند انگشتان دست و پا و همچنین پوست سر به دلیل عروق فراوان در صورت ایجاد زخم، دچار خونریزی زیاد می شوند که ممکن است باعث نگرانی فرد شود.

مراحل اولیه مراقبت از تمام زخم ها به شرح زیر است:

قبل از مراجعه به مرکز درمانی:



پس از حفظ خونسردی با یک پارچه تمییز (ترجیحاً گاز استریل) روی زخم را نگه دارید تا خونریزی کنترل شود در صورت امکان اطراف زخم را بشویید.

پس از مراجعه به بیمارستان:

*پزشک طبق صلاحدید، بسته به نوع زخم، چگونگی و زمان ایجاد زخم، توصیه به پانسمان و یا بخیه و سپس پانسمان مینماید.
*در زخم هایی که آلودگی بالایی دارند مثل گاز گرفتگی و یا زخم هایی که زمان طولانی (بیشتر از ۱۲ ساعت) از آنها میگذرد، بسته به محل و نوع زخم ممکن است پزشک تصمیم بگیرد بخیه زدن را به تاخیر بیندازد و پس از شستشو و پانسمان توصیه به مراجعه مجدد جهت سایر اقدامات درمانی نماید.

بخیه چیست؟

بهترین روش برای ترمیم پارگی های پوست است. در این روش از نخ مخصوص بخیه برای دوختن لبه های یک زخم و نزدیک کردن آنها به هم استفاده میشود.

چهار هدف اصلی بخیه زدن:



- ۱- جلوگیری از خونریزی محل پارگی
- ۲- پیشگیری از ایجاد عفونت در زخم
- ۳- بهبود سریعتر زخم
- ۴- جلوگیری از بد شکل شدن زخم بعد از بهبودی

حال اگر در اثر آسیب دچار زخم باز در ناحیه ای از بدن

شدید چه باید بکنید؟

در ابتدا خونسردی خود را حفظ کنید و محل زخم را با پارچه ای تمییز بپوشانید تا خونریزی کنترل شود و خود را به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید. بعد از مراجعه به مرکز در مانی پزشک زخم شما را بررسی کرده و معاینات لازم را انجام میدهد در صورتیکه معاینات طبیعی و سالم باشد و نیازی به جراحی و یا بستری شدن در بیمارستان نباشد. بعد از انجام بخیه با دستور دارویی شما را مرخص میکنند.

نکات کلیدی مراقبت از بخیه بعد از ترخیص:

پانسمان:

- ۱- بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملاً خشک نگه دارید.
- ۲- بخیه ها را پس از ۲۴ ساعت میتوانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلاً وان حمام، استخر، ...)
- چون تماس زیاد با آب باعث کاهش بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت میشود.
- ۳- روزانه حداقل یکبار پانسمان را تعویض کنید.
- ۴- در صورت خیس شدن، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت.
- ۵- پیش از تعویض پانسمان وسایل لازم شامل: دستکش، گاز، باند، چسب و کیسه پلاستیکی را آماده کنید.
- ۶- دستتان خود را با آب و صابون به خوبی بشوئید.

۷- ترجیحاً از دستکش استفاده کنید (نیازی به استریل بودن آن نیست)

۸- پانسمان کهنه را به آرامی و ملایمت و بدون حرکت سریع و ناگهانی از روی زخم بردارید و چنانچه در اثر خشک شدن ترشحات به زخم چسبیده است آن را کمی مرطوب کنید.

۹- پانسمان قبلی را در کیسه پلاستیکی ضخیم گذاشته، درب آن را کاملاً محکم ببندید و دور بیندازید.

۱۰- برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون (بدون بو) یا محلول شستشوی نمکی (سرم شستشو) استفاده کنید.



۱۱- قبل از پانسمان مجدد بخیه، اجازه دهید زخم هوا بخورد تا خشک شود و با دستمال تمییز که فقط به این کار اختصاص داده اید یا گاز استریل استفاده کنید و به هیچ وجه از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید. دقت کنید که برای خشک کردن نباید پارچه را روی زخم به سختی بکشید و فقط از حرکات ضربه ای ملایم استفاده کنید.

۱۲- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتن روی زخم استفاده نکنید. این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تاخیر در ترمیم زخم خواهد شد.

۱۳- باند را روی محل زخم گره نزنید.

۱۴- چسب ها را یک دور کامل به دور اندام نپیچید چون محکم بودن آن مانع خونرسائی مناسب به اندام میشود.
۱۵- پس از پایان کار دستتان خود را بشوئید.

مصرف داروها:

- ۱- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، دارو سر ساعت و مرتب میل شود
- ۲- در هنگام درد میتوان با دستور پزشک مسکن استفاده شود.
- ۳- جهت کاهش درد و تورم در محل بخیه بهتر است عضو بخیه شده را در موقع خواب و استراحت با بالش بالاتر از سطح قلب نگه داشت.

تغذیه:

شما محدودیت غذایی ندارید، اما توصیه میشود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین ث، مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید.



راهنمای بیمار

مراقبت از زخم



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

کد پمفلت: A.PA.G.9

سایت مرکز:

www.amiralmomeninhospital.com

وبلاگ آموزش به بیمار:

www.amozeshbimar.blogfa.com

پاییز ۱۳۹۸

کشیدن بخیه:

زمان کشیدن بخیه بسته به نوع، عمق زخم، محل زخم، تمیزی یا آلودگی زخم، سن و وضعیت سلامتی بیمار متفاوت است و توسط پزشک به بیمار اعلام میگردد. ولی در حالت طبیعی که زخم تمیزی و سطحی باشد و فرد سالم و بدون بیماری زمینه ای خاص (دیابت و ...) باشد، طبق جدول زیر توصیه میشود به پزشک جهت معاینه و در صورت صلاحدید ایشان، کشیدن بخیه، مراجعه نمائید.

صورت ۳-۵ روز
دست و پا (به جز مناطق روی مفاصل) ۷-۲۱ روز
قفسه سینه، پشت، شکم ۷-۱۰ روز
بخیه روی مفاصل باید ۱۴ روز در محل بماند.

با این حال زمان دقیق برای کشیدن بخیه نهایتاً توسط پزشک تعیین میگردد. ممکن است پزشک در روز پیشنهاد شده برای کشیدن بخیه، پس از معاینه توصیه به نگه داشتن بخیه و مراجعه مجدد جهت کشیدن آن نماید.



انواع بستن محل برش عمل جراحی

منابع:

- اورژانس کارنت / اصول اولیه مراقبت های اورژانس
 - یافته های اینترنتی
- پزشک مشاور: دکتر محمدمهدی نعمت الهی متخصص جراحی عمومی

فعالیت:

از انجام فعالیتهای جسمی یا ورزشهای سنگینی که باعث فشار یا ضربه به محل زخم میشود در طول ۱-۲ هفته آینده خودداری کنید.

هشدار:

- ۱- از دستکاری زخم خودداری کنید.
- ۲- محل بخیه شده را جهت کاهش به جا ماندن جای زخم در مقابل آفتاب قرار ندهید.
- ۳- محل بخیه جراحی در حالت عادی کمی قرمز میشود و ورم میکند. کمی هم سوزش و خارش دارد.
- چند روز اول بعد از جراحی، کمی ترشح در محل بخیه دیده میشود که جای نگرانی ندارد. ولی اگر بعد از چند روز، میزان ترشحات کم نشد و یا رنگ آن قرمز روشن به همراه خون بود و یا چرکی شد، حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.
- ۴- در صورت باز شدن زخم حتماً به بیمارستان مراجعه کنید. این حالت معمولاً به دنبال عفونت و یا حرکت ناگهانی در محل زخم (وقتی بخیه روی مفاصل متحرک مثل مفصل انگشتان دست و یا زانو باشد) ایجاد میشود.
- ۵- تب بالا یک علامت هشدار دهنده جهت بروز عفونت در محل بخیه میباشد.
- ۶- ممکن است نیاز به واکسیناسیون کزاز داشته باشید که طبق دستور پزشک حتماً تزریق شود.

پیگیری و مراجعه بعدی:

ممکن است پزشک به دلیل عمق زخم یا آلودگی زخم و احتمال خطر برای ایجاد عفونت توصیه به مراجعه ۲۴ ساعت بعد کند که از بیماران گرامی تقاضا میشود در زمان مقرر نزد پزشک معالج بروند.

