



بیمارستان باقرالعلوم اهر

بخش اورژانس

موضوع:

توصیه های پس از ترخیص از اورژانس برای مبتلایان به زخم باز

تهیه و تنظیم:

تاریخ تدوین مهر ۱۴۰۱

تاریخ بازبینی مهر ۱۴۰۲ واحد آموزش سلامت

ترمیم زخم با در نظر داشتن عامل ایجاد زخم؛ عمق زخم، وجود جسم خارجی و شدت آسیب ایجاد شده خواهد بود.

زخم هایی که باعث از بین رفتن لایه درم و لایه های عمقی تر شده باشند

نیازمند ترمیم خواهند بود و در صورت عدم آسیب لایه درم زخم بدون نیاز به ترمیم با روش خاص، بهبود خواهد یافت البته رعایت نکات بهداشتی به منظور جلوگیری از بروز عفونت ضروری است.

زخم های عمیق در بعضی شرایط نباید ترمیم گردند زیرا احتمال بروز عفونت را افزایش خواهند داد و زخم هایی که در اثر گاز گرفتن توسط سگ و یا گربه ایجاد شده باشند با در نظر داشتن محل آناتومیکی زخم ممکن است کاندید ترمیم تاخیری باشند.

در صورت وجود جسم خارجی در زخم، بهبود زخم با تاخیر بوده و احتمال بروز عفونت نیز تا حد زیادی افزایش خواهد یافت لذا در ارزیابی اولیه زخم، بررسی این مورد اهمیت ویژه ای خواهد داشت.

احتمال بروز عفونت در زخم باز با توجه به اینکه در اثر آسیب پوست می-باشد (سد دفاعی بدن) وجود خواهد داشت و تجویز آنتی بیوتیک در اغلب موارد در زمان ترخیص انجام می شود لیکن پس از ترمیم زخم در تمام موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک نبوده و تجویز آن با نظر پزشک معالج و با در نظر داشتن عامل ایجاد زخم، محل زخم و شدت آسیب بافتی خواهد بود.

اقدامات درمانی و توصیه های پس از ترخیص

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه نمایید:

۱- بخیه کردن برای زخم هایی که به کار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم و ناهموار یا دچار

له شدگی و تخریب پوست باشند و یا زخم آنقدر عمیق بوده که کل ضخامت پوست را در بر گرفته باشد، که تشخیص آن تنها با پزشک معالج خواهد بود و در غیر این صورت زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت، در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.

۲- هرچند بسیاری از زخم ها با شرایط بالا هم احتمالاً بدون بخیه زدن در هر صورت بهبود خواهند یافت اما توجه کنید که بخیه زدن باعث خواهد شد زخم سریع تر بهبود یافته و کمتر دچار عوارضی مانند عفونت شود و پس از بهبودی محل زخم بد شکل نشده و زخم، جوشگاه یا اسکار (جای زخم) کوچکتری بر جای می گذارد.

۳- بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملاً خشک نگه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.

۴- بخیه های غیر قابل جذب را پس از ۲۴ ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلاً در وان حمام، استخر،...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.

۵- بخیه را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه نخی سبک و کاملاً تمیز که فقط به این کار اختصاص داده‌اید 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 سستی بکشید و فقط از حرکات ضربه‌ای ملایم استفاده کنید.

۶- پس از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید. (می توانید برای این کار از گوش پاک کن استفاده کنید)

۷- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا

پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهند شد.

۸- در صورتیکه زخم شما پانسمان شده است حتماً تا زمانیکه پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگه دارید (معمولاً ۱ هفته)، 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.

۹- توجه کنید که همه زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم های پوست سر و صورت) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود، در این صورت شخصاً اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.

۱۰- زخم های پوستی اغلب با نخ های غیر قابل جذب بخیه می شوند، زمان دقیق کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت، بخیه های صورت معمولاً ۳-۶ روز و بخیه های سر و اندام ها ۷-۱۴ روز بعد کشیده می شوند.

۱۱- از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول ۲-۱ هفته ای آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه وارد شود ممکن است باعث آسیب بخیه ها یا باز شدن دوباره زخم شود.

۱۲- در روزهای ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شد، به هیچ وجه این بافت ها را دستکاری یا جدا نکنید چون باعث آسیب زخم و باز شدن مجدد و خونریزی آن خواهد شد و بهبودی کامل را به تاخیر می اندازد، چرا که تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است و به مرور از کناره ها با بافت طبیعی جایگزین می شود.

۱۳- شکل نهایی پوست در جای زخم ۱۲-۶ ماه بعد کاملاً مشخص خواهد شد و در این مدت ممکن است محل زخم تیره تر و برجسته تر از پوست طبیعی باشد، در این دوره استحکام و قدرت پوست کمتر از حالت طبیعی خواهد بود و در برابر ضربه های مشابه آسیب پذیر تر است.

۱۴- اثر بخشی پمادها، داروهای گیاهی، ژل ها و محلول هایی که برای کاهش بدشکلی جای زخم تبلیغ می شوند تا کنون بطور کامل و قطعی اثبات نشده است.

۱۵- خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است، در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید.

۱۶- ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی در روزهای اول از زخم طبیعی است.

۱۷- در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید، ترکیبات حاوی آسپیرین ممکن است باعث بروز خونریزی شوند.

۱۸- در صورتیکه در زمان ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره ی درمان را کامل کنید.

۱۹- پس از باز کردن پانسمان و کشیدن بخیه ها تا زمان ترمیم کامل پوست محل زخم، باید آن را از نور خورشید محافظت کنید.

۲۰- در موارد بریدگی و زخم های انگشت معمولاً از آتل گیری استفاده می شود، در صورتیکه برای شما آتل گیری شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه زخم حفظ کنید.

روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید:

- تورم و قرمزی اطراف محل زخم
- وضعیت ترشحات

- خونریزی
- خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم.

به نکات زیر در مورد تعویض پانسمان توجه کنید:

- ❖ زخم های خشک نیاز به تعویض پانسمان ندارند، پس از ۲۴ ساعت تا ۴ روز می توانید پانسمان را برداشته و حمام کنید.
- ❖ روزانه حداقل یک بار پانسمان را تعویض کنید.
- ❖ در صورت خیس شدن، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت.
- ❖ پیش از تعویض پانسمان وسایل لازم شامل: دستکش، گاز، باند، چسب، پماد و کیسه پلاستیکی را آماده کنید.
- ❖ دستان خود را با آب و صابون به خوبی بشویید.
- ❖ ترجیحاً از دستکش استفاده کنید (نیازی به استریل بودن آن نیست)
- ❖ 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 با سرم شستشو مرطوب کنید.
- ❖ پانسمان قبلی را در کیسه پلاستیکی ضخیم گذاشته، درب آن را ببندید و دور بیندازید.
- ❖ برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون (بدون بو) یا محلول شستشوی نمکی (سرم شستشو) استفاده کنید (بر حسب نظر پزشک معالج)
- ❖ چسب را یک دور کامل به دور اندام نپیچید تا محکم بودن آن مانع خونرسانی مناسب نشود (نیم دور کافی است و باز نخواهد شد).
- ❖ پس از پایان کار مجدداً دست های خود را به خوبی بشویید.

