



مرکز ملی تحقیقات
درمانی و سبب‌شناسی زخم‌ها

مرکز آموزشی درمانی شهداء تبریز

مراقبت از زخم



کمیته آموزش به بیمار و خانواده

تهیه: طیبه فروغی کارشناس پرستاری

زیر نظر: آقای دکتر بهروز نظری (متخصص ارتوپدی)

تابستان 1401

- به مدت 2 یا 3 هفته از وان یا استخر استفاده نکنید.
- مصرف میوه ها و سبزیجات و ویتامین دار، مانند آناناس جهت بهبود سریع تر زخم و کم کردن التهاب، توصیه می شود.

به امید بهبودی شما

منابع:

اصول و مهارت‌های پرستاری تایلور 2019

آدرس: تبریز-گلشهر- بلوار گلستان- بیمارستان شهدا

Tell:041-33893314-17

سایت نوبت دهی درمانگاه:

Shafadoc.ir

نکات مهم

- زمان اولین تعویض پانسمان پس از جراحی و تعداد دفعات آن با نظر پزشک معالج باشد.
- بدون اجازه ی پزشک معالج چیزی (هرگونه پماد یا محلول) به زخم ننماید.
- درمدت بهبود زخم از پوشیدن لباس های تنگ خودداری نمایید
- تا چند ماه از فعالیت هایی که موجب کشیدگی، ضربه و فشار به ناحیه زخم جراحی می شود پرهیز نمایید.(مانند بلند کردن اجسام سنگین، دویدن، ورزش های کششی و)
- تا چندماه زخم را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید.

مددجوی گرمی برگه فوق در رابطه با مراقبت شما از زخم در منزل تهیه و تدوین گردیده است. لطفا با دقت مطالعه کنید و در صورت داشتن هر گونه سوال و مشکل از پزشک و یا پرستار خود سوال فرمایید.

➤ لطفا زخم خود را تمیز و خشک نگه دارید.

➤ در هنگام ترخیص از پرستار یا پزشک خود در مورد نحوه حمام کردن سوال کنید.

➤ اگر زخم شما دارای پانسمان یا آتل است آن را مرطوب یا کثیف نکنید.

➤ برای انجام تعویض پانسمان از یک فرد متخصص کمک بگیرید.

➤ داروها، مخصوصا داروهای ضد چرک (آنتی بیوتیک) را به موقع و بطور کامل مصرف کنید.

➤ در صورت مشاهده هریک از علائم و نشانه های زیر به پزشک مراجعه فرمایید:

(1) قرمزی، تورم شدید حساسیت و افزایش گرمای اطراف زخم.

(2) ترشح چرک یا بوی بد در ناحیه زخم

(3) تب و لرز (تب بیش از 38 درجه سانتیگراد)

(4) عدم بهبود زخم.

➤ برای کم کردن درد زخم می توان با اجازه پزشک از کمپرس سرد و خشک (حاوی یخ یا آب سرد) استفاده کرد. یا می توانید از داروهای مسکن طبق نظر پزشک استفاده کنید.

توجه :

از مصرف خودسرانه آسپرین خودداری کنید زیرا این دارو ممکن است باعث تشدید خونریزی شود.

➤ تورم بعد از جراحی شایع است. برای کم کردن تورم، ناحیه مبتلا را به شرح زیر بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

❖ ناحیه دست یا بازو

هنگام خواب: دست یا بازو را روی بالشی در کنار خود قرار دهید.

هنگام نشستن: بالش را زیر دست روی میز مجاور خود بگذارید.

هنگام راه رفتن دست را از گردن آویزان کنید یا روی شانه مقابل قرار داده و با دست دیگر نگه دارید.

❖ ساق پا یا پا

هنگام نشستن: بالشی روی صندلی روبروی خود قرار دهید و پای مبتلا را روی آن قرار دهید.

هنگام خوابیدن زیر پای مصدوم بالش بگذارید.

