

مراقبت از زخم

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- بخیه ها را تا 24 ساعت کاملا خشک نگاه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.

- روزانه و یا طبق دستور پانسمان را تعویض کنید. (می توانید در صورت امکان به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید)

- در صورت خیس شدن ، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت.

- بخیه های غیر قابل جذب را پس از 24 ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثال در وان حمام، استخر....)

چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.

- بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه ی نخی سبک و کاملا تمیز که فقط به این کار اختصاص داده اید یا گازاستریل 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 مالیم استفاده کنید.

- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضدعفونی 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.

- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص

توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید (معمولا 1 هفته)، در این صورت حداقل 28 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 ی 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 شخصا اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.

- بخیه های صورت معمول 3-6 روز و بخیه های پوست سر و اندام ها 7-12 روز بعد کشیده می شوند.

- وجود این زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند اما توصیه می شود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

مراقبت از زخم



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

- خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا
تشدید ترشحات اولیه

-استشمام بوی بد از زخم

-خونریزی مجدد زخم به طوری که پس از 10-

15دقیقه فشارمداوم روی محل زخم متوقف

نشود

-محدودیت حرکت در انگشتان یا مفاصل نزدیک

به زخم

- بروز تب

منبع:دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

فرنگی، توت فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر
استفاده کنید، ویتامین ث باعث سریع تر شدن
روند ترمیم زخم و بهبود می شود، هم چنین می
توانید از قرص ها یا مکمل های حاوی ویتامین ث
روزانه یک نوبت استفاده کنید.

داروها در منزل :

- 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.

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

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی :

-آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم

- درد شدید در محل زخم

-تورم یا قرمزی محل زخم