

ورزش :

بعد از ترخیص از بیمارستان به یک برنامه ورزشی برای استفاده در منزل نیاز دارید . این برنامه به منظور پیشگیری از محدودیت های حرکتی و سفتی مفاصل و نیز برای افزایش قدرت عضلات لازم است .

در مواردی که در مورد نوع ورزش مناسب مشکل داشتید یا دچار درد یا مشکلاتی پس از ورزش شدید با پزشک و فیزیوتراپ مشورت کنید تا در مورد ورزش صحیح شما را راهنمایی کند .

نکته :

ورزش و تحرک نقش مهمی در بازیابی سلامت کامل شما دارد . غفلت از این مسئله نتایج بدی از جمله بد شکلی اندام ، ناتوانی عضو و ... دارد . حتی ممکن است به انجام جراحی های متعدد دچار شوید .

برای جلوگیری از برجستگی های بد شکل بدن می توان از روش های ذیل استفاده کرد :

- استفاده از باند کشی مخصوصا برای اندام ها
- استفاده از لباس مخصوص سوختگی با توصیه پزشک
- ورزش
- استفاده از پمادها و لوسیون های تجویز شده توسط پزشک

عفونت در محل سوختگی :

عفونت زخم سوختگی عوارض ناخوشایند سوختگی است برای پیشگیری از آن توصیه می شود پانسمان زخم با نظر پزشک انجام شود .

- بهداشت فردی رعایت شود .

مشکلات اعصاب و روان

- بیمارانی که دچار ، سوختگی هستند . اغلب لازم است برای پیشگیری و درمان مشکلات روانی تحت نظر روانپزشک قرار گیرند در مورد علائم غیر طبیعی مانند اضطراب ، بی خوابی ، پرخاشگری ، عدم همکاری نمودن در درمان ، با روان پزشک یا روان شناسان مشورت نمایید

- تا حد امکان محیط آرام و امن برای بیمار فراهم کنید .

- با احساسات منفی نظیر نومیدی ، افسردگی و حتی بیقراری هنگام درد مدارا کنید .

نکته مهم :

- قبل از مراجعه به درمانگاه جهت تعویض پانسمان در حمام و زیر آب ولرم پانسمان قبلی را بردارید . محل زخم را با شامپو بچه شستشو دهید و پس از پوشیدن یک لباس تمیز و گشاد نخی به درمانگاه مراجعه کنید.

توجه داشته باشید که با وجود ترخیص از بیمارستان ، هنوز درمان شما به پایان نرسیده است . بهبود کامل سوختگی نیاز به زمان دارد.

به همین دلیل مراقبت از زخم تازه التیام یافته را باید تا مدت ها پس از ترخیص نیز ادامه دهید .

برای سرعت بخشیدن به روند بهبودی این موارد را رعایت کنید.

1- روزانه یا یک روز در میان استحمام نمایید .

حمام برای پاکیزگی و نیز بهبود گردش خون مفید است .

این نکات را هنگام استحمام رعایت کنید :

قبل از ورود به وان یا زیر دوش حرارت آب را کنترل کنید زیرا پوست فرد سوخته در حال خوب شدن به حرارت آب خیلی حساس است و به راحتی آسیب می بیند .

همه آثار باقی مانده کرم ها و پماد ها و همچنین بقایا و ذرات پوست را به دقت و به استفاده از صابون بشویید و از بدن جدا کنید بعد با ملایمت با حوله خشک کنید .

2- در معرض نور آفتاب و سرما و گرمای شدید قرار نگیرید .

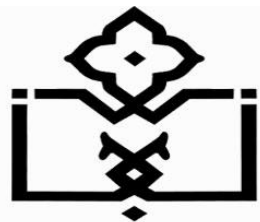
چون پوست شما در حال التیام است ، نسبت به نور آفتاب و سرما حساس تر است ، حتی پوستی تازه تشکیل شده به راحتی دچار آفتاب سوختگی می شود به همین دلیل همیشه باید از تابش مستقیم آفتاب دوری کنید.

در سرما نایستید و حتما لباس گرم بپوشید .

نکته :

تا یک سال پس از سوختگی ، پوست به نور و سرما حساس است . با تاول ها چکار کنیم ؟

چون پوست شما در حال التیام است اغلب ممکن است به علت سایش به ملحفه و پتو دچار تاول شود . این عارضه با ضخیم شدن پوست کم می شود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

مراقبتهای سوختگی



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات

بیماران: 02435368200

بخش:

آبمیوه فقط تازه (2-3 لیوان روزانه ، به ویژه آب پرتقال) کمپوت ، آبمیوه های بسته بندی ، ساندیس ها و ... از نظر ویتامین و سایر موارد ارزشمند فقیر بوده و به هیچ وجه جای میوه و آب میوه تازه را نمی گیرد .
این غذا را روزانه مصرف کنید .

یک سیخ جیگر یا دو عدد تخم مرغ

10-3 عدد خرما یا یک مشت کشمش

دو تکه ماهی یا دو قاشق تن ماهی

8-1 عدد میوه یا 3-4 لیوان آب روزانه

در صورتی که دچار یبوست شدید می توانید روزانه یک لیوان آب آلو ، آب انجیر یا هلو استفاده کنید .

از غذاهای محرک و تند که ایجاد خارش می کنند دوری کنید .

نکته : تا زمان التیام کامل پوست و بازگشت سلامت باید رژیم غذایی

توصیه شده را ادامه دهید .

منبع:

سودارت-برونر داخلی جراحی

تهیه کننده:

آرزو محمدی کارشناسی پرستاری

با تایید دکتر علی عماري (جراح عمومی)

تدوین: واحد آموزش به بیمار

اگر با وجود همه مواظبت ها تاول تشکیل شد ، در صورتی که ریز باشد نیاز به کار خاصی ندارد و بایستی از دستکاری و بازکردن آن خودداری کرد و فقط محل آن را با کرم های مناسب مرطوب نگه داشت . در تاول های بزرگ معمولا نیاز به پانسمان وجود دارد که بهتر است به مراکز درمانی مراجعه نمایید .

اگر خارش پیدا شد چکار کنیم ؟

خارش در بیماران سوختگی معمولا به دلیل خشکی پوست به وجود می

آید . افراط در خاراندن به پوست صدمه می زند بهترین کار برای کاهش

خارش استفاده از حمام آب ولرم و بعد از حمام استفاده از کرم های

مرطوب کننده و سشوار است .

جهت کنترل خارش در کودکان بهتر است شب ها از دستکش استفاده

شود .

برای کاهش خارش اتاق را زیاد گرم نکنید .

نکته :

بهترین کار برای اینکه به خارش دچار نشوید نرم و مرطوب نگه داشتن پوست است .

چه بخوریم و چه نخوریم ؟

پوست سوخته برای ترمیم نیاز به انرژی و مواد مغزی دارد

لبنیات :

روزانه 2-5 لیوان شیر ، ماست یا دوغ استفاده کنید . اگر به هر لیوان شیر

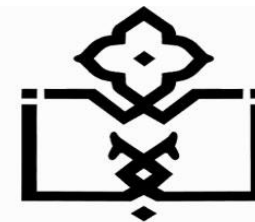
یک قاشق شیر خشک ، یک قاشق عسل اضافه کنید بسیار مقوی می شود .

سبزی و میوه تازه :

همراه غذا ، گوجه ، هویج ، خیار و سبزی خوردن استفاده کنید . از همه ی

میوه ها به تنوع استفاده کنید .

منابع :



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

کشش اندام ها (تراکشن)

