



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بریدگی ها (زخم باز)

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترمیم زخم باز طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ درمان

- ✓ شستن زخم بریدگی و خراشیدگی با آب و صابون و سپس تمیز و خشک نگه داشتن آن
- ✓ تمیز کردن زخم با آب اکسیژنه (پراکسید هیدروژن) و بتادین در اولین روزها مفید است، اما به دلیل اینکه ترمیم زخم را به تأخیر می‌اندازد برای مدت طولانی نباید استفاده شوند.
- ✓ استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک روی زخم
- ✓ پانسمان روی زخم
- ✓ در صورت نیاز به بخیه طی ۶ ساعت بعد از ایجاد زخم بخیه زده شود، زیرا تاخیر در این کار میزان عفونت زخم را افزایش می‌دهد.
- ✓ بررسی هر نوع زخم ناشی از سوراخ شدن پوست، زیرا این نوع زخم در معرض خطر زیاد ابتلا به عفونت است.

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید.
- ✓ مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه‌های تازه حاوی ویتامین C، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر، انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.
- ✓ سعی کنید هر چه سریع‌تر از بستر خارج و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل می‌باشد که به آن هموواگ می‌گویند. معمولاً این لوله ۴۸ ساعت بعد از عمل خارج می‌شود.
- ✓ از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن آن خودداری نمایید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بریدگی ها (زخم باز)

❖ مراقبت

- ✓ سیگار نکشید، زیرا نیکوتین سبب انقباض عروق گشته و در نتیجه جریان خون در محل زخم کاهش می‌یابد و مراحل ترمیم زخم کند می‌شود.
- ✓ کسانی که زخم ساق پا دارند هم می‌توانند با پوشیدن جوراب‌های ویژه و چسبان از تجمع خون در عروق پا جلوگیری کنند تا خون به جریان افتد. این بیماران باید جوراب ویژه‌ای که ساق پا را کاملاً می‌پوشاند، بپوشند و فقط موقع خواب آن را بیرون بیاورند و حتی بعد از بهبود زخم پا، دست کم تا پنج سال باید طی روز این جوراب‌ها را بپوشند تا از احتمال عود زخم پا جلوگیری شود.
- ✓ اگر زخم خارش داشت، آرام باشید و آن را نخارانید تا زودتر بهبود پیدا کنید.
- ✓ مراقبت دائمی از زخم مهم است. روزی یک بار، پانسمان روی زخم را بردارید و با آب و صابون به آرامی محل زخم را بشویید، پماد آنتی‌بیوتیک روی آن بمالید و مجدداً پانسمان را روی زخم قرار دهید.
- ✓ اگر پانسمان زخم کثیف و یا خیس بود، فوراً آن را عوض کنید.
- ✓ اگر نتوانستید خونریزی زخم را متوقف کنید، بایستی نزد پزشک بروید.
- ✓ به طور طبیعی، بایستی طی شش ساعت بعد از ایجاد جراحی و آسیب، زخم ترمیم شود.
- ✓ افرادی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است، بیشتر دچار عفونت زخم می‌شوند و بایستی زخم آن‌ها توسط پزشک پانسمان شود. این افراد عبارتند از: بیماران دیابتی، بیماران سرطانی که شیمی‌درمانی می‌کنند، افرادی که داروهای کورتونی (مثل پردنیزون) مصرف می‌کنند، بیمارانی که دیالیز می‌شوند و بیماران مبتلا به ایدز.
- ✓ مرطوب نگه داشتن زخم با کمک کرم مرطوب‌کننده باعث می‌شود که بهبودی آن تسریع شود و از چسبندگی زخم به باند جلوگیری گردد. زخم‌های بزرگ و خراشیدگی‌ها را بهتر است مرطوب کنید.
- ✓ به سرعت برداشتن چسب یا بانداز موجب برداشتن پوست روی زخم و خونریزی مجدد آن می‌شود. پس بهتر است چسب یا بانداز را به آرامی بردارید.
- ✓ اگر احساس می‌کنید که بانداز به زخم چسبیده است، ابتدا آن را با آب گرم خیس کنید تا نرم شود.
- ✓ برای جلوگیری از کنده شدن موی اطراف زخم، بانداز و یا چسب را در جهت رویش مو به آرامی بردارید.
- ✓ دست‌های خود را قبل و بعد از پانسمان، ضدعفونی کنید.
- ✓ هنگامی که آب در نزدیکی شما وجود ندارد، دستمال مرطوب و یا اسپری ضدعفونی کننده را برای تمیز کردن زخم به کار ببرید.
- ✓ هرگز از موادی که حاوی الکل است به طور مستقیم روی زخم‌ها استفاده نکنید.
- ✓ اگر زخم شما دچار خونریزی شد و پس از تمیز کردن زخم باز هم خونریزی کرد، سعی کنید با اعمال فشار صحیح، جریان خون را متوقف کنید.
- ✓ در صورتی که زخم دچار التهاب و خارش است، می‌توانید با تجویز پزشک از پمادهای مسکن استفاده کنید. این پمادها از بروز عفونت در زخم نیز جلوگیری می‌کنند.
- ✓ سعی کنید مکانی تمیز را برای تعویض پانسمان زخم خود انتخاب کنید. محیط‌های آلوده برای این کار مناسب نیستند، زیرا آلودگی بر روی زخم اثر کرده و احتمال بروز عفونت زخم را زیاد می‌کند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان و کشیدن بخیه‌ها
- ✓ درد شدید در محل عمل جراحی
- ✓ درد و قرمزی در محل زخم
- ✓ ترشح چرکی از زخم
- ✓ خونریزی
- ✓ تب و لرز
- ✓ بی‌اشتهایی