

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

دبریدمان زخم

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

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای تسریع در التیام زخم، رژیم غذایی پرپروتئین استفاده کنید. کارشناس تغذیه مرکز می تواند شما را در انتخاب رژیم غذایی مناسب راهنمایی نماید.
- ✓ در صورتی که محدودیت مصرف مایعات وجود ندارد، مایعات فراوان بنوشید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری کنید.
- ✓ در صورتی که استراحت مطلق هستید هر ۲ ساعت یکبار در تخت جابجا شده و از همراه خود بخواهید نواحی حساس مانند زیر باسن، بین دو باتکس، مهره های کمر، مهره های گردن، زیر آرنج و پشت کتف و پشت سر را به آرامی ماساژ دهد.
- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل می باشد که به آن هموواگ می گویند. این لوله معمولاً ۴۸ ساعت بعد از عمل خارج می شود. از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن آن خودداری نمایید.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد را انجام دهد.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به بیمار خودداری کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو بغیر از داروهای تجویز شده بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ روزانه پانسمان محل زخم عوض خواهد شد. در صورتی که از پانسمان های مخصوص استفاده می شود از برداشتن آن بدون اجازه بپرهیزید حتی اگر خیس شده باشد.
- ✓ از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید.
- ✓ در صورتی که ملافه بیمار خیس شد بلافاصله اطلاع دهید تا کمک پرستار آن را تعویض کند.
- ✓ پانسمان را بی جهت نباید تعویض کرد و این کار را تنها باید زمانی انجام داد که ژل شیری رنگ به نزدیکی لبه های پانسمان رسیده و پانسمان اشباع شده باشد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

دبریدمان زخم

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای تسریع در التیام زخم، رژیم غذایی پرپروتئین مانند گوشت، مرغ و ماهی، حبوبات، غلات و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ مصرف سبزیجات و مرکبات و آب‌میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی 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 کنید.
- ✓ سعی کنید هر چه سریع‌تر از بستر خارج شده و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ سیگار نکشید، زیرا نیکوتین با انقباض عروق باعث کاهش جریان خون در محل زخم و آهسته شدن مراحل ترمیم زخم می‌شود.
- ✓ اگر زخم خارش داشت، آرام باشید و آن را نخارانید تا زودتر بهبود پیدا کنید.
- ✓ سعی کنید تعویض پانسمان را به افرادی که صلاحیت انجام این کار را دارند بدهید. و یا آموزش کامل در مورد چگونگی تعویض پانسمان در منزل را از پرستار خود یاد بگیرید.
- ✓ اگر پانسمان زخم کثیف و یا خیس بود، فوراً آن را به روش استریل عوض 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 باند 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.
- ✓ هرگز از موادی که حاوی الکل است به طور مستقیم روی زخم‌ها استفاده نکنید.
- ✓ 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 به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- درد شدید در محل عمل جراحی
- درد و قرمزی در محل زخم
- ترشح چرکی از زخم
- خونریزی
- تب و لرز
- بی‌اشتهایی