



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سوختگی

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

❖ درمان سوختگی ها

- ✓ سوختگی های سطحی عموماً به آنتی بیوتیک های موضعی نیاز ندارند. پوشانیدن زخم و به حداقل رسانیدن میزان تماس آن با هوا، درد را کاهش می دهد و اگر زخم عفونی نشود، خود به خود ترمیم خواهد شد.
- ✓ اهداف درمانی در سوختگی های با ضخامت کامل یا درجه سه عبارتند از: پیشگیری از عفونت، برداشتن بافت های مرده و پوشانیدن هرچه سریع تر زخم با پوست یا پیوند پوست

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید.
- ✓ مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین C، می تواند به بهبود سریع تر 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 سریع تر از بستر خارج شده و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در زمان تعویض پانسمان با پزشک و پرستار خود همکاری نمایید.
- ✓ از مالیدن پمادها بر روی محل سوختگی بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سوختگی

❖ رژیم غذایی در سوختگی ها

- ✓ جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی مایعات بنوشید.
- ✓ غذاهای پر پروتئین پر انرژی، میوه، سبزیجات تازه و لبنیات مصرف نمایید.
- ✓ در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری نمایید تا بتوانید راحت تر غذا بخورید.
- ✓ سعی نمایید که خودتان غذا بخورید.
- ✓ سه وعده غذایی کافی نیست در فواصل آن از رژیم مایعات استفاده کنید.
- ✓ بعد از هر وعده غذایی، مسواک بزنید.
- ✓ از مصرف غذاهایی که باعث می شود خارش شما بیشتر شود (مثل ادویه جات، ترشیجات و...) پرهیز نمایید.

❖ مراقبت از سوختگی

- ✓ بعد از ترخیص از بیمارستان بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید. بدین صورت که:
 - ابتدا از حرارت ملایم آب مطمئن شوید.
 - با لیف نرم و صابون بچه (ترجیحا شامپوی بچه) به ملایمت زخم خود را بشوئید.
 - سعی شود از صابون عطر دار استفاده نشود.
 - با استفاده از پارچه (حوله استفاده نشود) به طریقه گذاشتن و برداشتن (نکشیدن) زخم را خشک کنید.
 - با پماد تجویز شده محل سوختگی را چرب نمایید.
- ✓ به علت اختلال در غدد عرق و چربی، پوست ترمیم شده خشک می باشد. لذا ۳-۲ بار در روز زخم را بایستی چرب کرد. استفاده از پماد چرب کننده ۶-۱۸ ماه ضروری است.
- ✓ در هنگام پماد زدن بایستی ناخن ها را کوتاه کرده و انگشت را بیرون آورید.
- ✓ می توان از دستکش یکبار مصرف (یا کیسه فریزر تمیز) و یا با دست های شسته به صورت یک لایه نازک پماد مالیده شود و به آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد.
- ✓ اگر بخواهید رنگ پوست شما تیره نشود بایستی توجه داشته باشید که در معرض نور مستقیم نباشید به این منظور از:
 - روسری، چتر، کلاه یا لبه های پهن برای سوختگی صورت، دستکش نخی روشن برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی های پا استفاده شود.
- ✓ به علت تاثیر نور آفتاب، لامپ های نئون، مهتابی بر روی پوست سوخته، از کرم های ضد آفتاب (۳ بار در روز) به مدت ۱۸ ماه استفاده شود.
- ✓ به منظور کاهش خارش:
 - از لباس های نخی یا پنبه ای، جوراب های نخی و یا حوله ای و از کفش های کتانی نرم به مدت (حداقل ۲ ماه) استفاده شود.
 - دوش آب سرد بگیرید.
 - با حوله مرطوب پوست را خنک نگه دارید.
 - از خوردن غذاهای محرک پرهیزید.
 - پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگه دارید.
 - از خاراندن، خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن، کشیدن و حرکات خشن خوداری کنید.
 - از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دوری کنید. (در هوای آلوده نیز قرار نگیرید).
- ✓ بیاد داشته باشید اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست می دهد و اگر بانداژ سفت باشد باعث ناراحتی، کرحتی، سوزش و تورم خواهد شد.
- ✓ مدت استفاده از بانداژ با دستور پزشک می باشد. (۶-۱۲ ماه)
- ✓ به هیچ عنوان تاول را چه با سوزن و چه با دست نترکانید؛ این امر خطر ایجاد عفونت را افزایش می دهد. تاول خود به خود و به موقع پاره می شود.
- ✓ چنانچه از آخرین زمان دریافت واکسن کزاز بیش از ۵ سال می گذرد و سوختگی درجه دو و یا با شدت بیشتر است، یک دوز واکسن کزاز بزنید. اگر سابقه مشخصی از واکسیناسیون علیه کزاز ندارید، علاوه بر واکسن نیاز به دریافت پادتن کزاز نیز دارید.
- ✓ برای کنترل درد، محل سوخته را در سطحی بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا ورم و درد آن کم شود. علاوه بر آن می توانید از داروهای مسکنی مانند استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کنید.