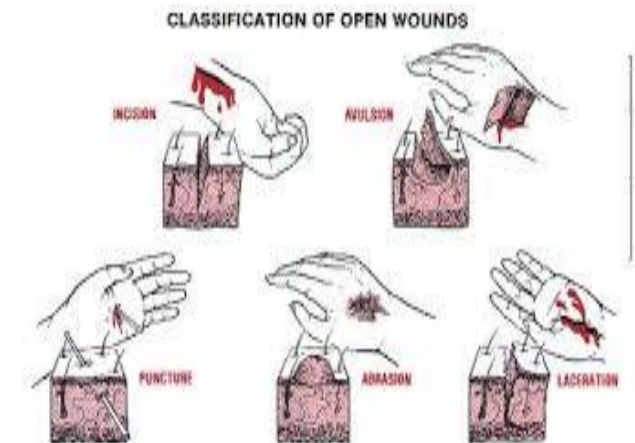


در صورتیکه وسیله ای باعث آسیب پوستی شما شده و زخم ایجاد شده در بیمارستان بخیه شده است، به توصیه های زیر در منزل توجه کنید:

۱- بخیه کردن برای زخم هائی بکار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم و ناهموار یا دچار له شدگی و تخریب پوست باشند و یا زخم آن قدر عمیق بوده که کل ضخامت پوست را در بر گرفته باشد، که تشخیص آن تنها با پزشک خواهد بود و در غیر این صورت زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت. در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.



۲- در صورت زدن بخیه، بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملا خشک نگه دارید. این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.

۳- بخیه های غیرقابل جذب را پس از ۲۴ 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 (مثلا در وان حمام، استخر و.....) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.

۴- بخیه ها را بلافاصله با ملایمت (حرکات ضربه ای ملایم) خشک کنید. برای این کار از یک پارچه نخی سبک و کاملا تمیز که فقط به این کار اختصاص داده اید یا گاز استریل استفاده کنید و به هیچ عنوان از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید.

۵- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلولهای ضد عفونی کننده، روغنهای معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید. این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهد شد



۶- پس از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید. برای اینکار می توانید از گوش پاک کن استفاده کنید.

۷- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه نکرده، زخم را پوشیده نگه دارید (معمولا یک هفته)، در این صورت حداقل ۴۸ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید.

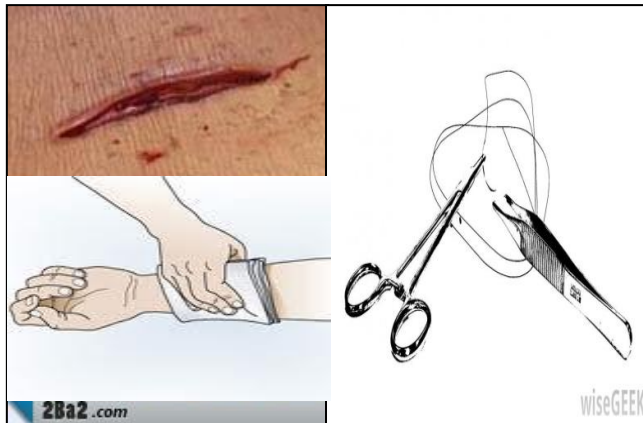


۸- توجه کنید که همه زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم های پوست سر و صورت) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود. در این صورت شخصا اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.



مراقبت از زخم

(توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

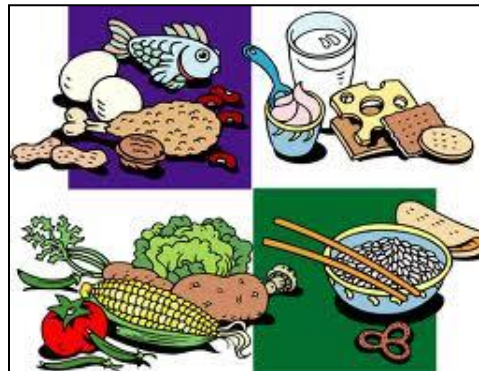
تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW1-06

۱۵- آنتی بیوتیک تجویزی را در زمان معین مصرف کنید.

۱۶- در صورتی که برای شما آتل گیری شده است، آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه زخم حفظ کنید.

۱۷- تا زمان بهبود زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیموترش، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آلبیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید.



۱۸- در صورت بروز تورم و قرمزی، خونریزی مجدد زخم، خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ، خطوط قرمز رنگ برجسته در اطراف زخم بلافاصله به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۹- زخم های پوستی با بخیه های غیرقابل جذب، در صورت معمولاً ۳-۶ روز و بخیه های پوست سر و اندامها ۷-۱۴ روز بعد کشیده می شوند.

۱۰- از انجام فعالیتهای جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول ۲-۱ هفته آینده خودداری کنید. زیرا خطر باز شدن بخیه ها وجود دارد.

۱۱- به هیچ وجه لخته یا دلمه خون تشکیل شده روی زخم را دستکاری نکنید. زیرا علاوه بر خونریزی، بهبود زخم به تأخیر می افتد.

۱۲- ممکن است تا مدتی دچار بی حسی یا گزگز شدن، احساس فشار و کشیده شدن اطراف محل زخم و حتی خارش، باشید که طبیعی است و با ترمیم کامل محل زخم از بین خواهد رفت.

۱۳- ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی در روزهای اول از زخم طبیعی است.

۱۴- در روزهای اول ممکن است درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید. برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید. ترکیبات حاوی آسپیرین می تواند باعث خونریزی شود.