



راهنمای پس از ترخیص مراقبت از زخم



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

- ۱- هر چند بسیاری از زخم ها احتمالا بدون بخیه هم بهبود می یابند اما بخیه زدن باعث بهبود سریع تر و عوارض کمتر و جوشگاه کوچکتر می شود.
- ۲- بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملاً خشک نگه دارید که این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است.
- ۳- بعد از گذشت زمان فوق بخیه ها را به آرامی در آب و صابون یا سرم شستشو بشویید اما آن را در آب غوطه ور نکنید ، چون باعث کاهش سرعت بهبود و افزایش احتمال عفونت می شود.
- ۴- بخیه ها را بلافاصله با پارچه ی نخی یا گاز تمیز با حرکات ضربه ای ملایم خشک کنید.
- ۵- به هیچ وجه از الکل ، بتادین ، کرم های مختلف یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید . فقط می توانید از یک لایه نازک پماد آنتی بیوتیک (با دستور پزشک) استفاده کنید.
- ۶- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است فقط تا زمانی که پزشک توصیه کرده زخم را پوشیده نگه دارید . توجه کنید همه زخم ها نیاز به پانسمان مجدد ندارد.



- ۷- زمان دقیق کشیدن بخیه ها را هنگام ترخیص از پزشک سوال کنید . بخیه های صورت حداکثر شش روز و بخیه های پوست سر و اندام ها حداکثر تا دو هفته بعد کشیده می شوند.
- ۸- از انجام فعالیت های سنگین که باعث فشار روی زخم شود جلوگیری کنید.
- ۹- در روزهای ابتدایی ممکن است روی زخم دلمه یا توده گوشتی صورتی ایجاد شود. تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است.
- ۱۰- خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است سعی کنید با ماساژ محل تسکین دهید.
- ۱۱- در صورتی که برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده آن را در زمان معین تا پایان دوره مصرف کنید.
- ۱۲- وجود زخم برای شما محدودیت غذایی ندارد اما توصیه می شود از میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیمو ترش ، گوجه فرنگی ، توت فرنگی ، بیشتر استفاده کنید.

