



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

۰۷۶۳۵۴۲۵۰۴۶

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=47:

عنوان	راهنمای مراقبت از زخم
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپر وایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک جراح

13-روزانه زخم خود را از نظر علائم زیر بررسی کنید:

تورم و قرمزی اطراف محل زخم

وضعیت ترشحات (ترشحات سبز یا شدید ترشحات اولیه)

خونریزی که بعد از 10-15 دقیقه فشار مداوم قطع نشود.

خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف

استشمام بوی بد از زخم

و همچنین در صورت بروز تب به پزشک مراجعه کنید.

14-تا زمانی که زخم کاملاً خشک نشده و دارای ترشح و رطوبت است بهتر است هنگام تعویض پانسمان یک عدد گاز وازلین روی زخم بگذارید و سپس زخم را پانسمان کنید.

راهنمای پس از ترخیص

((مراقبت از زخم))

1- هر چند بسیاری از زخم ها احتمالا بدون بخیه هم بهبود می یابند اما بخیه زدن باعث بهبودی سریع تر و عوارض کمتر و جوشگاه کوچکتر می شود.

2- بخیه ها را تا 24 ساعت کاملا خشک نگه دارید که این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است.

3- پس از گذشت زمان فوق بخیه ها را به آرامی در آب و صابون یا سرم شست و شوی بشویید اما آن را در آب غوطه ور نکنید، چون باعث کاهش سرعت بهبود و افزایش احتمال عفونت می شود.

4- بخیه ها را بلافاصله با پارچه نخی یا گاز تمیز با حرکات ضربه ای ملایم خشک کنید.

5- به هیچ وجه از الکل، بتادین، کرم های مختلف یا پماد های کورتونی روی زخم استفاده نکنید فقط می توانید از یک لایه نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز پزشک) استفاده کنید.

6- 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.

7- 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 دو هفته بعد کشیده می شوند.

8- از انجام فعالیت های سنگین که باعث فشار روی زخم شود جلوگیری کنید.

9- در روز های ابتدایی ممکن است روی زخم دلمه یا توده گوشتی صورتی ایجاد شود . تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است.

10- خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است، سعی کنید با ماساژ محل تسکین دهید.

11- در صورتی که برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده آن را در زمان معین تا پایان دوره مصرف کنید.

12- وجود زخم برای شما محدودیت غذایی ندارد اما توصیه می شود از میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیموترش ، گوجه فرنگی ، توت فرنگی ، بیشتر استفاده کنید.