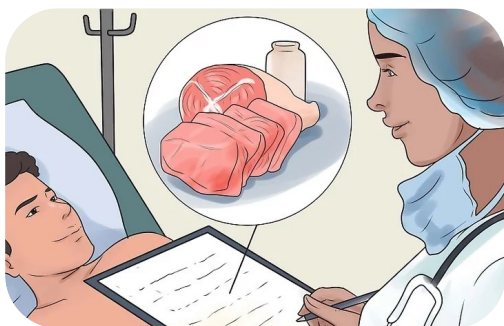




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

خود مراقبتی بعد از سوختگی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۷-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۵۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان سوختگی - واحد آموزش سلامت

نحوه شستشوی لباس توسط شرکت سازنده به شما آموزش داده می شود. مدت مصرف این لباس ها نیز توسط پزشک معالج تعیین می گردد. برای افرادی که از این روش استفاده می کنند مؤثر بوده است.



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* از خوردن غذاهای محرک و حساسیت زا مانند بادمجان، سوسیس، کالباس، فلفل، نوشابه، پفک، غذاهای سرخ کردنی و ... خودداری کنید.

* در منزل ورزش های روزانه را ادامه داده و به فیزیوتراپی نیز مراجعه کنید.

* آتل های توصیه شده توسط فیزیوتراپ و پزشک معالج خود را نیز طبق دستور استفاده نمایید.

* گردن بند طبی در افراد مبتلا به سوختگی در ناحیه گردن به هیچ عنوان نباید دور انداخته شود. همچنین توسط پزشک معالج توصیه می گردد در نواحی برای زخم بهبود یافته از لباس کشی استفاده کنید.

شما باید ۲۳ ساعت از شبانه روز لباس توصیه شده طبق نظر پزشک معالج را بپوشید و فقط میتوانید یک ساعت برای دوش گرفتن و چرب کردن بدن در نواحی بهبود یافته لباس را از بدن خارج کنید و پس از انجام این اقدامات مجدداً لباس را بپوشید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با خود مراقبتی بعد از سوختگی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

جمع شدگی و چسبندگی پوست در محل زخم سوختگی (کنتراکچر):

پس از بهبودی زخم سوختگی در ناحیه مفصل مانند آرنج، مچ دست و پا، انگشتان دست و پا، زانو، زیر بغل و نیز گردن پوست جمع شده و چسبندگی ایجاد می شود. این حالت به دنبال قرار گرفتن ناحیه ترمیم شده در وضعیت نامناسب ایجاد می گردد که این مورد از عوارض سوختگی پس از ترخیص می باشد.



مراقبت های حین بستری در بیمارستان:

در حین بستری افراد مبتلا به سوختگی در بیمارستان، جهت جلوگیری از وضعیت نامناسب، برای نواحی سوخته به صورت روزانه و یا چند نوبت در روز فیزیوتراپی انجام می شود.



در افرادی مبتلا به سوختگی که جهت فیزیوتراپی همکاری کافی ندارند، از آتل استفاده می شود که این آتل ها توسط فیزیوتراپ ها تهیه میگردد و در شبانه روز چند نوبت باز شده و شما باید ورزشهای لازم را انجام دهید و سپس آتل بسته می شود.



همچنین گردبند طبی به افراد مبتلا به سوختگی متوسط و شدید در ناحیه گردن توصیه می شود. گردبند در تمام طول شبانه روز بسته شده تا گردن در وضعیت صحیح قرار گرفته و از چسبندگی پوست گردن و در نتیجه خم شدن گردن به جلو و پایین جلوگیری می کند.

این عارضه بیشتر در کودکان و سالمندان به دلیل همکاری ناکافی با درمانگران ایجاد می شود.



خود مراقبتی پس از ترخیص در بیماران دچار سوختگی شامل چه مواردی می شود؟

* پانسمان ها را بر اساس دستور پزشک معالج و با مراجعه به درمانگاه انجام دهید.

* قبل از مراجعه محل زخم را با آب و شامپو بچه شستشو داده و با پارچه نرم، تمیز و اتو کشیده خشک نمایید.

* زخم سوخته را در داخل پارچه ای که قبلاً اتو شده قرار دهید و یا از لباس نخی برای پوشاندن زخم استفاده کنید.

* زمان مراجعه برای انجام پانسمان در درمانگاه سوختگی را فراموش نکنید.

* از دستکاری محل زخم به هر دلیل خودداری کنید.

* اندام سوخته را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.

* از تابش نور آفتاب به زخم یا قسمت های بهبود یافته جداً خودداری کنید.

* در سوختگی های صورت شستشوی مکرر و استفاده از پماد تجویز شده را رعایت نمائید و پس از ترمیم کامل زخم طبق دستور پزشک از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

* در بسیاری از موارد بعد از سوختگی، کاهش وزن بوجود خواهد آمد و قسمتی از عضلات بدن از دست خواهد رفت، لذا لازم است با تغذیه مناسب در اسرع وقت پروتئین از دست داده شده را جبران نمائید.

* مصرف مایعات فراوان و مواد غذایی پر پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، ماست) میوه و سبزیجات تازه توصیه می شود.

