



معمولا" بدن ما در اثر آسیب دچار زخم می شود که گاهی زخم نیاز به بخیه پیدا می کند . بخیه کردن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده و یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم بوده و یا دچار له شدگی و تخریب پوست باشند و یا این که زخم آن قدر عمیق باشد که کل ضخامت پوست را در بر بگیرد، در غیر این صورت زخم ها نیاز به بخیه ندارند ، هر چند بسیاری از زخم ها ، احتمالا" بدون بخیه زدن بهبود می یابند اما باید توجه کنیم که بخیه زدن زخم های وسیع باعث می شود که زخم سریع تر بهبود یافته و کمتر دچار عوارضی مثل عفونت شود ..هم چنین محل زخم پس از بهبودی دچار بد شکلی نشده ، و زخم جوشگاه یا اسکار (جای زخم) کوچک تری به جا می گذارد .

-در مورد زخم هایی که بخیه شده اند ، معمولا" بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملاً خشک نگهدارید ولی بعد از آن می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید .بخیه را بلافاصله پس از شستشو ، با ملایمت با گاز تمیز و استریل خشک کنید (به هیچ وجه از پنبه و دستمال کاغذی استفاده نکنید)

-دقت کنید که برای خشک کردن نباید پارچه را روی زخم به سختی بکشید و فقط با حرکات ضربه ای ملایم زخم را خشک کنید .

-بعد از شستشو و خشک کردن زخم می توانید روی زخم را با لایه نازک آنتی بیوتیک (طبق تجویز پزشک) بپوشانید ..

-به هیچ وجه از الکل ، بتادین ، آب اکسیژنه ، محلول های ضدعفونی کننده ، کرم های آرایشی و نرم کننده ، روغن های معطرو یا پمادهای حاوی کورتون استفاده نکنید چون این مواد باعث تحریک پوست ، حساسیت ، عفونت و در نهایت تاخیر در بهبود زخم خواهد شد . -ضمناً در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما" تا زمانی که پزشک موقع ترخیص توصیه کرد ، زخم را پوشیده نگهدارید (معمولا" یک هفته)

-دقت کنید که همه زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (بخصوص زخم های پوست سر و صورت) پس از شستشو و حتی بخیه شدن ، بدون پانسمان رها شوند . بنابر این اقدام به پوشاندن زخم ها با پانسمان های سنگین نکنید .

-از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود ، در طول ۱-۲ هفته آینده خودداری کنید ، چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه وارد شود ممکن است باعث آسیب و یا باز شدن بخیه های زخم شود .

-در روز های ابتدایی ممکن است روی زخم یک لخته یا دلمه پوشیده شود که باعث می شود بهبود زخم به تاخیر بیفتد .

-خارش خفیف زخم در روز های ابتدایی طبیعی است ، در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را به آرامی ماساژ دهید .

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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

راهنمای مراقبت از زخم



واحد آموزش سلامت- بازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

نکات مورد توجه در هنگام انجام پانسمان :



-روزانه حداقل یک بار پانسمان را تعویض کنید. ولی-در صورت خیس شدن ، کثیف یا آلوده شدن به ترشح یا خونابه ، مجدداً پانسمان را تعویض کنید .

-دست های خود را با آب و صابون تمیز شسته و سپس از دستکش استریل استفاده کنید .پانسمان قبلی را به آرامی و ملایمت بردارید .حال اگر گاز روی زخم در اثر خشک شدن ترشحات به زخم چسبیده است ، اول آن را با کمی سرم شستشو مرطوب کنید و بعد پانسمان کثیف را برداشته و در کیسه پلاستیکی بریزید .

-برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون و یاسرم نمکی استفاده کنید.

منابع :مراقبت از زخم تألیف مصطفی راد ، حسن خلیلی

-در موارد بریدگی و زخم های انگشت معمولاً آتل گیری انجام می شود چرا که بی حرکتی باعث محافظت از زخم ، کاهش فشار وارد بر آن ، و تسریع روند بهبود می شود .بنابر این در صورتی که برای شما آتل گیری شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم زخم اولیه حفظ کنید .

-محدودیت غذایی وجود ندارد ، اما توصیه می شود که تا زمان ترمیم زخم از میوه ها ، سبزیجات و آب میوه های حاوی ویتامین ث مثل آب پرتقال و آب لیمو ، لیموترش و گوجه فرنگی استفاده کنید و یا از قرص ها و مکمل های حاوی ویتامین ث روزانه یک عدد استفاده کنید .

-روزانه زخم خود را از نظر علائمی مثل تورم و قرمزی اطراف زخم ، خونریزی و سایر ترشحات و خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم بررسی کنید .

در صورت بروز علائمی مثل پارگی یا بازشدن مجددبخیه زخم ، تورم و قرمزی محل زخم ، درد شدید، خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم همراه با استشمام بوی بد از زخم ، خونریزی مجدد از زخم و تب ، سریعاً " به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید .