دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

نیاز آموزشی سوختگی

آموزش مراقبت‌های پس از ترخیص به بیمار سوختگی

- ✓ بیمار گرامی، پس از ترخیص، جهت مراقبت از سوختگی خود، به موارد زیر در منزل توجه داشته باشید:

- ❖ از رژیم غذایی پرپروتئین (گوشت، ماهی، کباب، سوپ قلم، تخم مرغ) و پرکالری، لبنیات (ماست، شیر، دوغ)، سبزی‌های تازه، میوه‌های تازه، مایعات فراوان استفاده کنید.

خوردن غذاهای حاوی فیبر بالا مانند سالاد و سبزی‌خوردن برای جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

برای پیشگیری از یبوست و مشکلات گوارشی در صورت اجازه پزشک و پرستار خود در طول شبانه‌روز چندین بار اقدام به راه رفتن نمایید.

جهت پیشگیری از خارش، از خوردن غذاهای محرک و حساسیت‌زا (گوجه‌فرنگی، بادمجان، سوسیس، فلفل، نوشابه، پفک و غذاهای سرخ کردنی و...) خودداری نمایید.

در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک‌خوردگی آن جلوگیری کنید تا بتوانید راحت‌تر غذا بخورید.

- ❖ مراقبت از زخم سوختگی

ابتدا از حرارت ملایم آب مطمئن شوید. با لیف نرم و صابون بچه (ترجیحاً شامپوی بچه) به ملایمت زخم خود را بشویید. سعی شود از صابون عطر دار استفاده نشود.

با استفاده از پارچه نرم، تمیز و اتوکشیده به طریقه گذاشتن و برداشتن (نکشیدن) زخم را تمیز کنید.

با پماد تجویزشده محل سوختگی را چرب کنید.

در هنگام پماد زدن باید ناخن‌ها را کوتاه کرده، دست‌ها را بشویید و انگشتر را بیرون آورید.

می‌توان از دستکش یک‌بارمصرف (یا کیسه فریزر تمیز) و یا با دست‌های شسته به‌صورت یک‌لایه نازک پماد مالیده شود و به‌آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد.

برای محافظت از پوست سوخته در مقابل آفتاب از یک کرم ضد آفتاب با نظر پزشک استفاده کنید.هنگام قرار گرفتن در آفتاب جهت پوشاندن نواحی سوخته از روسری، چتر، کلاه با لبه‌های پهن برای سوختگی صورت، دستکش نخی روشن برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی‌های پا استفاده شود.

به‌منظور کاهش خارش از لباس‌های نخی یا پنبه‌ای، جوراب‌های نخی و یا حوله‌ای و از کفش های کتانی نرم به مدت (حداقل 2ماه) استفاده شود.

دوش اب سرد بگیرید. با حوله مرطوب پوست را خنک نگه دارید. پوست را با لوسیونهای تجویزشده چرب نگه دارید.

از خاراندن، خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن، کشیدن و حرکات خشن در ناحیه سوختگی خودداری کنید.

از منابع حرارتی توأم با گردوغبار و خاک دوری‌کنید.

جهت جلوگیری از بد شکلی و ایجاد گوشت اضافی در نواحی سوخته، لباس‌های ضد اسکار و فشاری با نظر پزشک معالج توصیه می‌شود.

به یاد داشته باشید اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست می‌دهد و اگر بانداژ سفت باشد باعث ناراحتی، کرختی، سوزش و تورم خواهد شد.

به‌هیچ‌عنوان تاول را چه با سوزن و چه با دست نترکانید.

برای کنترل درد و پیشگیری از تورم، اندام‌های سوخته را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. درصورت عدم تحمل درد با نظر پزشک مسکن دریافت کنید.

داروها را در فواصل و طبق دستور پزشک مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

جهت تعویض پانسمان طبق دستور پزشک معالج صبح‌ها (به‌جز جمعه و روزهای تعطیل) ازساعت 8الی 13ظهر به درمانگاه مجتمع آموزشی پژوهشی درمانی خیرین سلامت مراجعه نمایید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

بی‌حالی، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، خونریزی، تب و درد شدید، خارش شدید، ترشح چرکی از زخم.

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران مرداد1404