دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

تیرماه 1404

نیاز آموزشی سوختگی

بیمار سوختگی پس از ترخیص از بیمارستان

توجه داشته باشید که با وجود ترخیص از بخش، هنوز درمان شمابه پایان نرسیده است.
خوب شدن کامل زخم سوختگی مدتی طولانی حتی پس از مرخص شدن زمان می برد، به همین دلیل مراقبت از زخم تازه التیام یافته را تامدتها ادامه دهید.

برای سرعت بخشیدن به روند بهبودی این موارد را رعایت کنید :

1-روزانه حمام کنید.
حمام روزانه برای پاکیزگی و نیز چون به گردش خون کمک میکند مفید است . ضمنا" این نکات را هم مد نظر قرار دهید:
* قبل از ورود، به وان یا زیر دوش حرارت آب را کنترل کنید ، زیرا پوست فرد سوخته در حال خوب شدن به حرارت آب خیلی حساس است و به راحتی آسیب می بیند.
* همه آثار و باقیمانده کرمها و پمادها و همچنین بقایا و ذرات پوست را به دقت و با استفاده از صابون ملایم بشویید و از بدن جدا کنید، بعد با ملایمت با حوله خشک کنید.

2- در معرض آفتاب و سرما قرار نگیرید.
* چون پوست شما در حال التیام است ،نسبت به نور آفتاب و سرما حساس تر است،حتا پوستی که تازه تشکیل شده به راحتی دچار آفتاب سوختگی می شود به همین دلیل همیشه باید از تابش مستقیم آفتاب دوری کنید،
* پوست تازه نازک تر از پوست سالم است و در نتیجه به سرما حساس تر است،توصیه میشود مدت طولانی در سرما نه ایستید و حتما" لباس گرم بپوشید.

تا یکسال پس از سوختگی ، پوست به نور و سرما حساس است.

با تاول ها چکار کنیم؟
* چون پوست شما درحال التیام است اغلب ممکن است بعلت سایش به ملافه و پتو ، سر پا ایستادن به مدت طولانی ، استفاده نکردن از جلیقه های فشاری وغیره دچار تاول شود . این عارضه با ضخیم شدن پوست کم می شود. اگربا وجود همه مواظبت ها تاول تشکیل شد، در صورتی که ریز باشد نیاز به کار خاصی ندارد و بایستی از دستکاری وترکاندن آن خودداری کرد ،و فقط محل آنرا با کرم های مناسب مرطوب نگه داشت. درمورد تاول های بزرگ معمولا" نیاز به پانسمان وجود دارد که بهتر است به مطب پزشک یا درمانگاه سوختگی مراجعه نمائید.

اگر خارش پیدا شد چکار کنیم؟
خارش در بیماران سوختگی معمولا" بدلیل خشکی پوست بوجود می آید. افراط در خاراندن به پوست صدمه می زند ، بهترین کار برای کاهش خارش استفاده از حمام آب ولرم و بعد از حمام استفاده از کرم های مرطوب کننده است. برای بچه ها چون کنترل خارش در آنها مشکل است بهتر است شبها از دستکش استفاده شود .
برای کاهش خارش اتاق را زیاد گرم نکنید.
گاهی وقتی خارش شدید است ممکن است لازم باشد به پزشک مراجعه کنید تا با دارو خارش را کم کند.

نکته : بهترین کار برای اینکه به خارش دچار نشوید نرم و مرطوب نگه داشتن پوست است.

چه بخوریم ؟ چه نخوریم ؟

پوست سوخته برای ترمیم نیاز به انرژی و مواد مغذی دارد.

لبنیات : روزانه 5-4 لیوان شیر ، ماست یا دوغ استفاده کنید،اگر به هر لیوان شیر یک قاشق شیر خشک + یک قاشق عسل اضافه کنید بسیار مقوی می شود.

سبزی و میوه تازه : همراه غذا ،کاهو ،گوجه ، هویج ، خیار و سبزی خوردن استفاده کنید، از همه میوه ها به تنوع استفاده کنید.

آب میوه فقط ! **تازه** (4-3 لیوان روزانه ،بویژه آب پرتقال) کمپوت ، آب میوه های بسته بندی، سانديس ها و... از نظر ویتامین وسایر مواد ارزشمند فقیر بوده و به هیچ وجه جای میوه وآب میوه تازه را نمی گیرند.

این غذا ها را روزانه مصرف کنید:

- یک سیخ جگر یا 2 عدد تخم مرغ
- 20-10 عدد خرما یا یک مشت کشمش
- دو تکه ماهی یا دو قاشق تن ماهی
- 10-8 عدد میوه یا 4-3 لیوان آب میوه
- در صورتی که دچار یبوست شدید می توانید روزانه یک لیوان از آب آلو ، آب انجیر یا هلو استفاده کنید.

از غذا های محرک و تند که ایجاد خارش می کنند دوری کنی

تا زمان التیام کامل پوست وبازگشت سلامت باید رژیم غذایی توصیه شده را ادامه دهید.

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران تیرماه 1404