



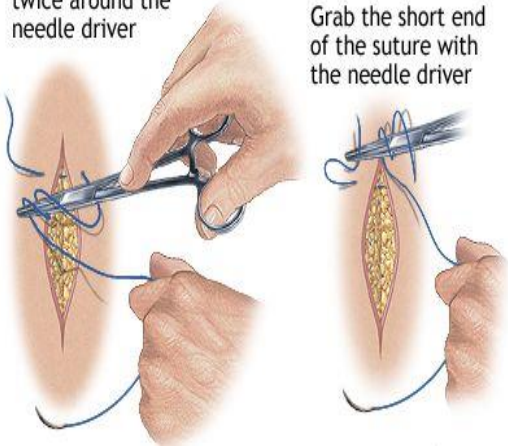
مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

مراقبت از پانسمان و بخیه ها

Loop the suture twice around the needle driver



Grab the short end of the suture with the needle driver

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۲

به نکات زیر در مورد تعویض پانسمان توجه کنید

- روزانه حداقل یک بار پانسمان را تعویض کنید.
- در صورت خیس شدن، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت
- پیش از تعویض پانسمان وسایل لازم شامل: دستکش، گاز، باند، چسب، پماد و کیسه پلاستیکی را آماده کنید
- دستان خود را با آب و صابون به خوبی بشوئید.
- پانسمان کهنه را به آرامی و ملایمت و بدون حرکت سریع و ناگهانی از روی زخم بردارید و چنانچه در اثر خشک شدن پانسمان ترشحات به زخم چسبیده است آن را کمی مرطوب کنید.
- پانسمان قبلی را در کیسه پلاستیکی ضخیم گذاشته، درب آن را کاملاً محکم ببندید و دور بیندازید
- برای شستشوی زخم فقط از سرم شستشو استفاده کنید.
- باند را روی محل زخم گره نزنید
- پس از پایان کار دستان خود را مجدد بشوئید.



- شما محدودیت غذایی ندارید، اما توصیه می شود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آلبمیوه های سرشار از ویتامین ث، مثل لیمو ترش، گوجه فرنگی، آب لیمو استفاده کنید یا مکمل های حاوی ویتامین ث روزانه یک نوبت استفاده کنید
- روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید:
 - ✓ تورم و قرمزی اطراف محل زخم
 - ✓ وضعیت ترشحات
 - ✓ خونریزی
 - ✓ خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم.

در صورت بروز موارد زیر سریعاً به اورژانس و پزشک مراجعه کنید:

- آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم
- استنشام بوی بد از زخم
- خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه
- درد شدید در محل زخم
- تورم یا قرمزی محل زخم و بروز تب
- بروز خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف محل زخم.
- خونریزی مجدد از زخم به طوری که پس از ۱۰- ۱۵ دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- بخیه کردن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم و ناهموار یا دچار له شدگی و تخریب پوست باشند و یا زخم آن قدر عمیق بوده که کل ضخامت پوست را در بر گرفته باشد، که تشخیص آن تنها با پزشک خواهد بود و در غیر این صورت زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت
- هر چند بسیاری از زخم ها، احتمالاً بدون بخیه زدن در هر صورت بهبود خواهند یافت اما توجه کنید که بخیه زدن باعث خواهد شد زخم سریع تر بهبود یافته و کمتر دچار عوارضی مانند عفونت شود و پس از بهبودی محل زخم دچار بد شکلی نشده و زخم، جوشگاه یا اسکار جای زخم کوچکتری بر جای می گذارد
- بخیه ها را تا ۱۲ ساعت کاملاً خشک نگه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت
- بخیه های غیر قابل جذب را پس از ۱۲ ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثال در وان حمام، استخر، ...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت میشود .



- بخیه ها را بلافاصله خشک کنید، برای این کار از یک پارچه ی نخی سبک و کاملاً تمیز که فقط به این کار اختصاص داده اید یا گاز استریل استفاده کنید و به هیچ وجه از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید
- پس از شستشو می توانید روی زخم را با لایه ی نازک آنتی بیوتیک در صورت تجویز، بپوشانید
- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلولهای ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، پماد های کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث، بروز حساسیت، عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهد شد
- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتماً تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید، در این صورت حداقل ۲۴ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان بپوشانید.
- توجه کنید که همه ی زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود، در این صورت شخصاً اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.
- زخم های پوستی اغلب با بخیه های غیر قابل جذب بخیه می شوند، زمان دقیق کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت، بخیه های صورت معمولاً ۳-۶ روز و بخیه های پوست سر و اندام ها ۷-۱۴ روز بعد کشیده می شوند.

- از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول ۱-۵ هفته ی آینده خودداری کنید چون باعث آسیب بخیه ها یا باز شدن دوباره ی زخم می شود
- در روز های ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا یک دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شد، تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است و به مرور از کناره ها با بافت طبیعی جایگزین می شود
- شکل نهایی پوست در جای زخم ۱۲-۶ ماه بعد کاملاً مشخص خواهد شد و ممکن است محل زخم تیره تر و برجسته تر از پوست طبیعی باشد، در این دوره استحکام و قدرت پوست کمتر از حالت طبیعی خواهد بود و در برابر ضربه های مشابه آسیب پذیرتر است
- خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است، در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید
- ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ، رقیق و آبکی در روزهای اول از زخم طبیعی است
- تا زمان ترمیم کامل پوست محل زخم، باید آن را از نور خورشید محافظت کنید، می توانید از ضد آفتاب یا کلاه و لباس پوشیده استفاده کنید
- 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 بهبودی شود، در صورتی که برای شما آتل گیری شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه زخم حفظ کنید.