



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری

شستشوی زخم و مراجعه به درمانگاه



- 1- جهت پیشگیری از تورم، اندام های سوخته را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- 2- بهداشت فردی (شستشوی دستها ، مسواک زدن، کوتاه نمودن موهای اطراف زخم و...) را رعایت کنید.
- 3- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید و محل های شلوغ و پر گرد و غبار خودداری کنید.
- 4- در سوختگی صورت و دستها از تابش مستقیم نور آفتاب به زخم خودداری کرده و از کرمهای ضد آفتاب کلاه لبه دار دستکش و عینک آفتابی استفاده کنید.
- 5- در سوختگی صورت ، گوش ها و بالاتنه موقع استراحت وضعیت نیمه نشسته را رعایت کنید.
- 6- در سوختگی گوش نخوابید و داخل آن را با گوش پاک کن تمیز کنید.
- 7- در سوختگی صورت شستشوی مکرر صورت و استفاده از پماد تجویز شده را رعایت کنید.
- 8- در صورت ایجاد خارش از خوردن مواد غذایی محرک مانند (بادمجان ، سوسیس ، کالباس ، ادویه جات و...) خودداری کنید.
- 9- از مواد غذایی پروتئین دار (گوشت قرمز ، ماهی ، مرغ و ماهی ، میگو) حبوبات (باقلا ، عدس ، لوبیا قرمز و سویا) غلات (نان ، گندم سبوس دار ، جوانه گندم) سبزیجات و میوه های تازه ، لبنیات ، عسل ، تخم مرغ ، مغز پسته و بادام و مایعات فراوان استفاده کنید.
- 10- طبق توصیه فیزیوتراپ حرکات ورزشی را جهت جلوگیری از جمع شدگی پوست ، سفتی مفاصل و افزایش قدرت عضلانی انجام دهید.
- 11- در صورت داشتن هر گونه علامت از قبیل بی حالی، تهوع، استفراغ، بی اشتها، خونریزی، تب، خارش شدید، افزایش ترشح زخم ها حتما به بیمارستان مراجعه کنید.
- 12- جهت جلوگیری از بد شکلی و ایجاد گوشت اضافه در نواحی سوخته، پوشیدن لباسهای ضد اسکار و فشاری با نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ توصیه می شود.
- 13- تعویض پانسمان زخم سوختگی را در بیمارستان تحت نظر پزشک انجام دهید.
- 14- پس از شستشوی زخم از استعمال هر گونه مواد ضد عفونی کننده و یا پماد روی آن خودداری کرده و روی آن را با استفاده از لباس نخی تمیز و اتوکشیده بپوشانید.
- 15- در صورت توصیه پزشک و پرستار به باز شدن زخم قبل از مراجعه محل زخم ها را با شامپو بچه با ملایمت شستشو داده و با پارچه نرم ، تمیز و اتوکشیده خشک کنید.

16- در مراجعه اول به درمانگاه در صورتیکه زخم‌تان گرافت شده است در مراجعه به درمانگاه در شیفیت صبح ساعت 12الی 8 جهت تعویض پانسمان مراجعه کنید.

17- تعویض پانسمان صبح ها از ساعت 8 تا 12 صبح و بعد از ظهر ها از ساعت 14الی 18 (بجز جمعه و عصر روزهای تعطیل) در درمانگاه انجام می شود.

نام و نام خانوادگی بیمار	نام پزشک معالج
تاریخ عمل جراحی	نوع عمل جراحی
محل دنور	محل گرافت
تاریخ ترخیص بیمار	
روز درمانگاه پزشک معالج	تاریخ اولین مراجعه به درمانگاه
نحوه تعویض پانسمان	در اولین مراجعه با پانسمان باز مراجعه کند. <input type="checkbox"/>
روزانه <input type="checkbox"/> یک روز درمیان <input type="checkbox"/>	در اولین مراجعه با پانسمان بسته مراجعه کند <input type="checkbox"/>
داروهای توصیه شده پس از ترخیص	
پماد توصیه شده جهت تعویض پانسمان	

توصیه های پزشک معالج :

توصیه های دارویی	
توصیه های مراقبت در منزل	
تغذیه و رژیم غذایی	
توصیه های حرکت و فعالیت (فیزیوتراپی)	
نحوه مراقبت از زخم در منزل و هنگام مراجعه	
زمان مراجعه به درمانگاه	