



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری

وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران



مرکز آموزشی و درمانی شهید مطهری

Iran University Of Medical Science  
ShahidMotahari Hospital

# آنچه بیماران ترخیص شده باید بدانند

تهیه کنندگان : کارگروه اثر بخشی بالینی

تأیید کننده : دکتر سید حمید صالحی: معاون آموزشی

تاریخ تهیه: 1392/2/15 تاریخ بازنگری: 1394/2/15 بازنگری بعدی: 1395/2/15

## بیمار محترم:

پس از ترخیص شما نیازمند ادامه درمان هستید، لذا لازم است برای پیگیری درمان خود بصورت منظم به درمانگاه و پزشک معالج مراجعه نمایید. با برنامه ریزی انجام شده انشاءاله حتی در صورت مرخصی پزشک معالج شما پزشک جانشین شما را ویزیت خواهد کرد.

در اغلب موارد در مراجعه به پزشک معالج برای شما سوالات متعددمطرح می شود که غالباً بدلیل شلوغی درمانگاه امکان پاسخ دقیق به همه سئوالات در آن فرصت اندک فراهم نیست، لذا در این جزوه سعی شده است که به سئوالات شایع که برای اکثر بیماران مطرح است پاسخ داده شود. در صورت عدم رفع ابهام می توانید در مراجعه به پزشک معالج از ایشان سؤال نمایید.

گرافت پوستی چیست ؟

گرافت پوست عبارت است از انتقال و پیوند پوست سالم از قسمتی از بدن برای پوشاندن زخم سوختگی چرا پیوند پوست انجام می شود؟

پوست نقش محافظتی بسیار مهمی در پیشگیری از عفونت و حفظ آب بدن دارد. در سوختگی نقش محافظتی پوست از بین می رود، و خطر عفونت بدلیل ورود میکروب از طریق پوست سوخته بوجود می آید. برای کاهش خطر عفونت و کوتاه کردن زمان ترمیم زخم در سوختگیها از پیوند پوست یا گرافت استفاده می شود.

آیا برای پیوند پوست می توانیم از پوست دیگران استفاده کنیم (مثل پیوند کلیه)؟

خیر- متأسفانه بدن پوست افراد دیگر را نمی پذیرد (حتی بستگان درجه 1) و باید از پوست خود بیمار برای پیوند استفاده کنیم .

گرافت چگونه انجام می شود؟

زخم سوختگی برای انجام گرافت باید تمیز و بدون عفونت باشد. جراح زمان انجام گرافت را مشخص خواهد کرد. با توجه به وسعت آن در یک یا چند مرحله، در اتاق عمل و زیر بیهوشی توسط جراح برداشته می شود. و به محلی که نیاز به پیوند دارد پیوند زده می شود.

پوست چگونه در محل خود بی حرکت می شود؟

پوست با نخ بخیه و یا منگنه در محل خود فیکس می شود. گرافتها حتما تا زمانیکه پزشک معالج صلاح بداند دارای پانسمان خواهند بود. هرگونه فشار و دستکاری و بی احتیاطی می تواند سبب جابجا شدن گرافت و در نتیجه شکست گرافت شود. معمولاً 10-7 روز بعد از گرافت بخیه ها برداشته می شود.

چه زمانی می توان اطمینان یافت که پیوند پوستی گرفته است ؟

پس از گذشت دوهفته از انجام گرافت می توان گفت که گرافت موفقیت آمیز بوده است یا خیر

پس از ترخیص از بیمارستان تعویض پانسمان ادامه می یابد؟

بله حین ترخیص از بیمارستان پزشک معالج دستورات لازم جهت تعویض پانسمان و نحوه مراجعه به درمانگاه را به بیماران می دهد و بیماران بر اساس برنامه جهت تعویض پانسمان به درمانگاه مراجعه می کنند.

نکات مهم در مراقبت از زخم گرافت و محل دهنده پوست (دنور):

1- به پزشکان و پرسنل پرستاری خود اعتماد کنید. آنان تجربه و دانش مراقبت از زخم سوختگی را دارند. توصیه های آنان را جدی بگیرید.

2- طبق برنامه زمان بندی ارائه شده نسبت به مراجعه برای ویزیت پزشک معالج و تعویض پانسمان اقدام کنید .

3- اجازه ندهید افراد بی تجربه در درمان و تعویض پانسمان زخم شما دخالت کنند.

4- در هفته های اول بعد از گرافت خطر جدا شدن پوست از بستر وجود دارد. لذا از هرگونه دستکاری ، و وارد کردن فشار روی پوست گرافت شده جدا خودداری کنید

5- در صورت انجام گرافت در ناحیه پا ها در مورد زمان راه رفتن از پزشک معالج خود سوال کنید.

6- چه موقع بعد از گرافت می توان حمام کرد؟

پس از آنکه ترمیم گرافت شما کامل شد ، پانسمانها برداشته می شودومی توانیدبا استفاده از شامپو بچه و صابونهای خنثی بدون دستکاری محل های گرافت شده و با آب با دمای مناسب (خیلی داغ نباشد )حمام بگیرید.

توصیه های لازم در مورد پوست گرافت شده :

الف- پوست گرافت شده ممکن است تیره تر یا روشن تر از پوستهای معمولی باشد. سعی کنید پوست گرافت شده در معرض تابش آفتاب یا لامپهای مهتابی قرار نگیرد. توصیه می شود از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید.

ب- در ماههای اول پوستهای گرافت شده ممکن است خشک و باخارش همراه باشند. روزانه حداقل

2-3 مرتبه این مناطق را با کرمهای مرطوب کننده یا وازلین چرب کنید.

ج- در چند ماه اول پوستهای گرافت شده . فاقد حس می باشند . نگران نباشیدبتدریج حس محل گرافت با می گردد.

د- پس از اجازه پزشک معالج حداقل به مدت یکسال از لباسهای سوختگی استفاده کرده تا با ایجاد فشار مناسب برروی پوست گرافت شده از ایجاد گوشت اضافی جلوگیری شود.

پ- بدلیل کمبود پوست در برخی مواقع برای افزایش سطح پوست با استفاده از دستگاه آن را بصورت تور در آورده و گرافت را انجام میدهند(مش گرافت ). دراین موارد در ماههای اول ظاهر زخم شکل شطرنجی می یابد که بتدریج در صورت استفاده مناسب از لباسهای سوختگی ظاهر قابل قبول پیدا خواهد کرد.

چ- در کوتاه ترین زمان پس از اطمینان از موفقیت آمیز بودن پیوند پوست (گرافت ) فیزیوتراپی را زیر نظر متخصص مربوطه انجام دهید.

ح-در صورت عدم موفقیت لباسهای سوختگی در پیشگیری از گوشت اضافی در محل سوختگی ، اقدامات جراحی از یکسال بعد از پیوند شروع می شود.در صورت وجود اختلال حرکتی بر اساس نظر پزشک ممکن است جراحی ترمیمی زودتر انجام شود.

### "خارش در محل سوختگی، گرافت و دنور"

- 1- خارش در محل سوختگی، گرافت و دنور ( قسمتی از بدن که از پوست آن برای پیوند استفاده شده است) در اکثر بیماران وجود دارد و البته بتدریج با گذشت زمان کاهش می یابد.
- 2- برای استحمام از شامپو بدن مرطوب کننده که دارای مواد نرم کننده هستند و یا شامپو بچه استفاده کنید.
- 3- با استفاده از کرم های مرطوب کننده گیاهی مثل آلوورا از خشک شدن پوست جلوگیری کنید.
- 4- بانداژ محل خارش سبب کاهش شدت آن خواهد شد.
- 5- از مصرف پمادهای دارای کورتن جداً خودداری کنید.
- 6- داروهای تجویز شده برای تسکین خارش را مصرف نمایید.
- 7- از خوردن مواد غذایی محرک مثل بادمجان، فلفل، سوسیس، کالباس، نوشابه، توت فرهنگی، شکلات، آجیل،.... و هر آنچه به آن حساسیت دارید پرهیز کنید.
- 8- توجه کنید که از خارش پوست گرافت شده خودداری نمایید زیرا سبب آسیب به آن خواهد شد.

\*\*\*

- 1- پانسمان ها را بر اساس دستور پزشک مالج و با مراجعه به درمانگاه انجام دهید.
- 2- قبل از مراجعه محل زخم را با آب و شامپو بچه شستشو داده و با پارچه نرم، تمیز و اتو کشیده خشک نمایید.
- 3- زخم سوخته را در داخل کیسه پارچه ای که قبلاً جوشیده یا اتو زده باشد قرار دهید و یا از لباس نخی برای پوشاندن زخم استفاده کنید.
- 4- زمان مراجعه برای انجام پانسمان در کلینیک صبح ها از ساعت 8 تا 12 عصر ها 3 تا 6 ( به جز عصر جمعه ها و روزهای تعطیل)
- 5- از دستکاری زخم، محل گرافت و محل دنور به هر دلیل خودداری کنید.
- 6- اندام سوخته بالاتر از سطح قلب نگه داشته شود.
- 7- از تابش نور آفتاب به زخم یا قسمت های بهبود یافته جداً خودداری نماید.
- 8- در سوختگی های صورت شستشوی مکرر و استفاده از پماد تجویز شده را رعایت نمائید و پس از ترمیم کامل زخم طبق دستور پزشک از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

\*\*\*

### "تغذیه"

در بسیار از موارد بعد از سوختگی، کاهش وزن بوجود خواهد آمد و قسمتی از عضلات بدن از دست خواهد رفت، لذا لازم است با تغذیه مناسب در اسرع وقت پروتئین از دست داده شده را جبران نمائید.

1- مصرف مایعات فراوان و مواد غذایی پر پروتئین ( گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، ماست) میوه و سبزیجات تازه توصیه می شود.

2- از خوردن غذاهای محرک و حساسیت زا مانند بادمجان، سوسیس، کالباس، فلفل، نوشابه، پفک غذاهای سرخ کردنی و ... خودداری کنید.

### **مراجعه اورژانسی به بیمارستان**

در صورت بیحالی، تهوع، استفراغ، بی اشتها، تب و استشمام بوی نامطبوع از زخم به اورژانس مراجعه نماید.

\*\*\*

### **"تاول در محل گرفت"**

تا یکسال و نیم بعد از گرفت امکان بروز تاول هایی در محل گرفت یا دنور (محل برداشتن پوست برای پیوند) وجود دارد. داخل این تاول ها ترشحات زرد زنگ وجود دارد که البته عفونت نیست. نگران نباشید به تدریج تاول ها از بین خواهد رفت. محل تاول را بعد از قراردادن گاز چرب استریل بانداز کنید و از دستکاری آن خودداری نمایید.

\*\*\*

### **"استیپلر (مگنه)"**

برای ثابت کردن گرفت (پیوند پوست) در محل خود از نخ های بخیه و یا در اکثر موارد مگنه فلزی استفاده می شود. بخیه ها و مگنه های صورت روز 5-7 بعد از عمل و در ناحیه تنه روزهای 10-7 و در دست ها و پاها 10-14 بعد از عمل کشیده می شوند. با توجه به تعداد زیاد مگنه ها دقت نمایید که تعدادی از آنها جا نمانند. در صورت مشاهده در روزهای اول بعد از گرفت به راحتی قابل برداشتن هستند. در صورتیکه مگنه از مدتها قبل در زیر پوست جا مانده بر اساس تصمیم پزشک و محل آن در مورد برداشتن آنها اقدام خواهد شد.

\*\*\*

### **"پیشگیری از گوشت اضافی (اسکار هیپرتروفیک)"**

همیشه احتمال ایجاد گوشت اضافی (اسکار هیپرتروفیک) در محل زخم پوست سوخته، محل برداشت پوست برای پیوند ( دنور) و حتی محل گرفت وجود دارد. عوامل متعدد مثل عمق سوختگی، عفونت زخم سوختگی، محل سوختگی واز همه مهمتر خصوصیت بدن بیمار که ممکن است در پاسخ برای ترمیم بیش از حد عمل نماید سبب ایجاد گوشت اضافی می شود. پزشک معالج شما روش های مرسوم پیشگیری از بروز گوشت اضافی ( اسکار هیپرتروفیک) را برای شما مورد

استفاده قرار خواهد داد که در برخی از بیماران پاسخ به درمان ها خوب، برخی دیگر قابل قبول و در برخی هم با نتایج ضعیف تر همراه خواهد بود. در هر صورت صبر و تحمل شما و استفاده از وسایل با کیفیت در نتایج درمان موثر خواهد بود.

1- برای پیشگیری از گوشت اضافی (اسکار هیپرتروفیک) لباس سوختگی مناسب و باکیفیت ( ماسک، دستکش، جوراب، ساق، شلوار، بلوز ) حداقل به مدت یکسال مورد استفاده قرار گیرد.

2- در فواصل زمانی مناسب ( حداقل سه ماهه ) در صورتیکه قدرت کشسانی لباس کم شد نسبت به تعویض آن اقدام نمایید.

3- در طول 24 ساعت حداقل 23 ساعت لباس را بپوشید.

4- استفاده همزمان از ورقه های سیلیکون که توسط پزشک معالج شما تجویز شده است توصیه میشود. (6-3ماه)

5- در حال حاضر پمادهایی که بصورت معجزه آسا مشکل گوشت اضافی ( اسکار هیپرتروفیک) را حل نمایند وجود ندارد و اغلب کرم ها و پمادها ی موجود در بازار که مدعی حل مشکل هستند دارای پشتوانه علمی لازم نیستند. به هر حال در این موارد بر اساس نظر پزشک معالج عمل کنید و از هر گونه کاربرد این گونه پمادهای گران قیمت که توسط برخی افراد که احتمالاً دارای منافی هستند خودداری نمایید.

\*\*\*

### "سوختگی گردن"

برای پیشگیری از محدودیت حرکت در سوختگی گردن حتماً از کلار ( گردنبند) مناسب طبق تجویز پزشک حداقل به مدت یکسال استفاده کنید. در زمان استراحت زیر سر بالش قرار ندهید و سر تخت در وضعیت کاملاً خوابیده قرار گیرد.

\*\*\*

### "سوختگی پلک ها"

در سوختگی پلک ها اماکن بازماندن پلک در زمان استراحت و خوابیدن و خشک شدن قرنیه و ایجاد زخم وجود دارد. ( حتی بعد از پیوند پوست) لذا لازم است همراهان بیمار دقت نمایند که آیا پلک ها در زمان استراحت باز می ماند یا خیر و در صورت باز بودن پلک به پزشک معالج مراجعه شود.

\*\*\*

### "سوختگی گوش"

احتمال عفونت گوش خارجی ( در محل غضروف) بصورت تاخیری و معمولاً 3-4 هفته بعد از سوختگی وجود دارد که با درد و تورم همراه است در این موارد به پزشک معالج مراجعه نمایید.

### "سوختگی اندام ها ( دستها و پاها )"

- 1- بر اساس دستور پزشک هر چه سریعتر فیزیوتراپی را شروع نمایید.
- 2- در سوختگی دست ها و انگشتان طبق آموزش همکاران فیزیوتراپی حرکات و تمرین ها را انجام دهید و در صورت دستور پزشک از آتل های مخصوص استفاده کنید.
- 3- در سوختگی آرنج ها و زانوها در زمان استراحت از آتل مناسب که در فیزیوتراپی و بر اساس دستور پزشک تعیین می گردد استفاده کنید. در زمان بیداری بر اساس آموزش همکاران فیزیوتراپی حرکات زانو و آرنج را انجام دهید و از خمیده نگه داشتن زانو و آرنج خودداری کنید.
- 4- در سوختگی پا و مچ طبق آموزش همکاران فیزیوتراپی حرکات و تمرین ها را انجام دهید. در صورت تجویز پزشک از آتل مخصوص استفاده کنید.
- 5- در گرفت پا زمان راه رفتن شما بر اساس دستور پزشک می باشد ولی می توانید در وضعیت نشسته و یا در بستر حرکات آموزش داده شده توسط همکاران فیزیوتراپی را انجام دهید.

\*\*\*

### "محدود شدن برخی حرکات در بدن شما"

در صورت هرگونه محدودیت در حرکات مفاصل، اندام ها، گردن، بسته نشدن کامل پلک ها، تنگی دهان به پزشک معالج مراجعه نمایید.

\*\*\*

### "اعمال جراحی زیبایی بعد از سوختگی"

- 1- بهتر است اعمال جراحی زیبایی بعد از گوشت اضافی ( اسکارهپیروتروفیک) و حداقل یکسال بعد از سوختگی انجام گیرد.
- 2- پس از ترمیم زخم سوختگی از کرم های ضد آفتاب و کلاه در مواجهه با آفتاب و لامپ های فلورسنت استفاده کنید.
- 3- برخی از مواد آرایشی ممکن است در محل زخم سوختگی و گرفت ایجاد حساسیت نمایند.

### "مشکلات روحی"

- 1- در برخی از بیماران ممکن است تا چندین ماه بعد از ترخیص اضطراب، نگرانی، بی خوابی وجود داشته باشد. در این موارد به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه و از مشاوره های روانشناسی استفاده کنید.
- 2- در صورت اقدام به خودسوزی انجام مشاوره های منظم با پزشک متخصص روانپزشک و روانشناس بالینی الزامی است.

3- در صورت اعتیاد بلافاصله بعد از ترخیص به پزشک متخصص روانپزشک و یا مراکز مربوطه برای ترک اعتیاد مراجعه نمایید.

\*\*\*

### "سابقه صرع"

در صورت وجود سابقه صرع، حتماً داروهای ضد تشنج را بر اساس دستور پزشک متخصص بیماری های اعصاب استفاده نموده و بصورت منظم تحت نظر پزشک قرار گیرید. در صورت عدم رعایت احتمال تشنج و سوختگی مجدد وجود دارد.

\*\*\*

### "زخم مزمن"

در صورت وجود زخم مزمن (بیش از دو ماه) در محل سوختگی قدیمی حتماً به پزشک متخصص جراح مراجعه نمایید تا از این زخم نمونه برداری شود.

#### References & Evidences:

1-Total Burn Care

2-American College Of Surgeon

3-جمع آوری نظرات همکاران پرستار و پزشک-