دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص سوختگی

سوختگی صدمه ای است که به از دست دادن یا تخریب بافت پوست منجر می شود. صدمه به این بافت می تواند به دلیل تماس با منابع الکتریکی، حرارتی، شیمیایی و یا تابشی ایجاد شود

تغذیه:

- مصرف زیاد مایعات جهت جلوگیری از یبوست
- رعایت رژیم پر پروتئین(گوشت قرمز، فرآورده های امعاء و احشاء (جگر، زبان،دل)، ماهی،تخم مرغ) پرانرژی و حاوی میوه ،سبزیجات تازه و لبنیات
- در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری نمائید تا بتواند راحت تر غذا بخورد .

به منظورکاهش خارش:

- بیمار به استفاده از لباس های نخی یا پنبه ای ،جوراب های نخی یا حوله ای وکفش کتانی نرم تشویق شود.
- دوش آب ولرم بگیرد.
- با حوله مرطوب پوست خنک نگه داشته شود.
- از غذاهای محرک بپرهیزد.
- شستشوی یک روز درمیان با آب ولرم به همراه شامپوی بچه یا صابون بچه ضروری است .
- پوست بیمار با لوسیون های تجویز شده چرب نگه داشته شود.
- توصیه می‌شود ازخاراندن ، خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن کشیدن و حرکات خشن خودداری شود.
- بیماررا از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دور کنید. (درهوای آلوده نیز قرارنگیرید.)

فیزیوتراپی: مراجعه روزانه یایک روز در میان به بخش فیزیوتراپی ویژه بیماران سوختگی بعد از ترخیص کاملا ضروری است.

اهمیت فیزیوتراپی:

- فیزیوتراپی سبب افزایش بهبودی زخم می شود.
- فیزیوتراپی سبب کاهش تورم زخم می شود.
- فیزیوتراپی سبب کاهش چسبندگی در نواحی سوختگی مخصوصا اطراف مفاصل می شود که در نهایت از کوتاه شدن عضو و محدودیت حرکتی جلوگیری میکند.
- فیزیوتراپی باعث کاهش درد عضلات (ناشی از بیحرکتی)می شود
- فیزیوتراپی باعث کاهش عوارض تنفسی می گردد.

در شرایط اضطراری زیر باید فورا اورژانس را خبر کنید:

- سوختگی که سطح وسیعی از دست‌ها، پاها یا صورت یا سطح یک مفصل بزرگ را فرا گرفته باشد.
- سوختگی درجه دو به وسعت بیشتر از اندازه یک کف دست
- سوختگی درجه ۳ یا ۴
- مشکل در تنفس یا سوختگی مجاری تنفسی
- استنشاق دود
- ایجاد ضعف، بی‌حالی یا درد غیرقابل‌کنترل به‌دنبال سوختگی

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

سختی تنفس، تنگی نفس، خونریزی شدید، عفونت محل سوختگی، کاهش هوشیاری، گزگز و مور مور

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه: