دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص مراقبت از زخم

- اگر برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است آن را به صورت مرتب و در زمان معین مصرف نموده و از قطع خودسرانه دارو پرهیز نمائید.
- بخیه ها را تا ۲۴ خشک نگه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است.
- زخم های خشک معمولا نیاز به پانسمان ندارند و بعد از ۲۴ ساعت می توان پانسمان را برداشته و حمام نمائید. در این مورد حتما با پزشک خود مشورت نمایید.
- به هیچ وجه از الکل، محلول های ضد عفونی کننده و کرم های آرایشی در محل زخم استفاده نکنید ، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تأخیر در روند بهبود زخم می شوند.
- در صورتیکه زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمان توصیه شده توسط پزشک زخم را پوشیده نگه دارید و بعد از هر بار شستشو مجددا پانسمان شود.
- از انجام فعالیت های سنگین که ممکن است موجب آسیب و فشار به محل زخم شوند در ۱ تا ۲ هفته اول خودداری کنید.
- در روزهای ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده گوشتی صورتی رنگ تشکیل خواهد شد ، به هیچ وجه این بافت ها را دستکاری نکنید، زیرا موجب آسیب به زخم می شود و بهبودی را به تأخیر می اندازند. تشکیل این بافت ها بخشی از روند بهبودی زخم می باشد.
- 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.
- در روزهای اول ممکن است درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید. (ترکیبات آسپرین ممکن است باعث خونریزی شوند).

- در صورت نیاز به وجود پانسمان، باید روزانه تعویض شود . همچنین در صورت آلودگی و یا خیس شدن نیز پانسمان باید تعویض شود.
محل زخم را در آب وان غوطه ور نکنید.
در زمان توصیه شده توسط پزشک جهت کشیدن بخیه ها مراجعه نمائید.
مصرف میوه جات و سبزیجات تازه و آب میوه های سرشار از ویتامین c مثل آب مرکبات در زخم موثر است.

روزانه زخم خود را از نظر علائم زیر بررسی کنید:

تورم و قرمزی ، وضعیت ترشحات ، خونریزی،

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

باز شدن بخیه ها
درد شدید
تورم و قرمزی
تب
ترشح از محل زخم و بخیه ها
برجسته و دردناک شدن غدد لنفاوی نزدیک به محل زخم

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه:

