



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

دبیریدمان زخم

❖ رژیم غذایی

✓ برای تسریع در التیام زخم، رژیم غذایی پروتئین استفاده کنید. کارشناس تغذیه مرکزی تواند شما را در انتخاب رژیم غذایی مناسب راهنمایی نماید.

✓ در صورتی که محدودیت مصرف مایعات وجود ندارد، مایعات فراوان بنوشید.

❖ فعالیت

✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری کنید.

✓ در صورتی که استراحت مطلق هستید هر 2 ساعت یک بار در تخت جابجا شده و از همراه خود بخواهید نواحی حساس مانند زیر باسن، بین دو باتکس، مهره های کمر، مهره های گردن، زیر آرنج و پشت کتف، پشت سر را به آرامی ماساژ دهد.

✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

✓ ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل می باشد که به آن هموواگ می گویند. این لوله معمولاً 48 ساعت بعد از عمل خارج می شود. از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن آن خودداری نمایید.

✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.

✓در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد را انجام دهد.

✓از دستکاري سرم ها و رابط هاي متصل به بیمار خودداري کنید.

✓از مصرف خودسرانه دارو بغیر از داروهای تجویز شده بدون اجازه پزشک خودداري کنید.

✓داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

✓روزانه پانسمان محل زخم عوض خواهد شد. در صورتی که از پانسمان های مخصوص استفاده می شود از برداشتن آن بدون اجازه پرهیزید حتی اگر خیس شده باشد.

✓از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید.

✓در صورتی که ملافه بیمار خیس شد بلافاصله اطلاع دهید تا کمک پرستار آن را تعویض کند.

✓پانسمان را بی جهت نباید تعویض کرد و این کار را تنها باید زمانی انجام داد که ژل شیری رنگ به نزدیکی لبه های پانسمان رسیده و پانسمان اشباع شده باشد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143