

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

دبیریدمان زخم

❖ رژیم غذایی

✓ برای تسریع در التیام زخم، رژیم غذایی پرپروتئین مانند گوشت، مرغ و ماهی، حبوبات غلات، لبنیات کم چرب استفاده کنید.

✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبرمانند میوه ها و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.

✓ مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین سی C، می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

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

✓ سعی کنید هر چه سریعتر از بستر خارج شده و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

❖ مراقبت

✓ سیگار نکشید، زیرا نیکوتین با انقباض عروق باعث کاهش جریان خون در محل زخم و آهسته شدن مراحل ترمیم زخم می شود.

✓ اگر زخم خارش داشت، آرام باشید و آن را نخارانید تا زودتر بهبود پیدا کنید.

✓ سعی کنید تعویض پانسمان را به افرادی که صلاحیت انجام این کار را دارند بدهید و یا آموزش کامل در مورد چگونگی تعویض پانسمان در منزل را از پرستار خود یاد بگیرید.

- ✓ اگر پانسمان زخم کثیف و یا خیس بود، فوراً آن را به روش استریل عوض کنید.
- ✓ به سرعت برداشتن چسب یا بانداز موجب برداشتن پوست روی زخم و خونریزی مجدد آن می شود. پس بهتر است چسب یا بانداز را به آرامی بردارید.
- ✓ اگر احساس می کنید که باند به زخم چسبیده است، ابتدا آن را با آب گرم خیس کنید تا نرم شود.
- ✓ برای جلوگیری از کنده شدن موی اطراف زخم، بانداز و یا چسب را در جهت رویش مو به آرامی بردارید.
- ✓ دست های خود را قبل و بعد از پانسمان، ضد عفونی کنید.
- ✓ هرگز از موادی که حاوی الکل است به طور مستقیم روی زخم ها استفاده نکنید.
- ✓ سعی کنید مکانی تمیز را برای تعویض پانسمان زخم خود انتخاب کنید. محیط های آلوده برای این کار مناسب نیستند، زیرا آلودگی بر روی زخم اثر کرده و احتمال بروز عفونت زخم را زیاده می کند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

• درد شدید در محل عمل جراحی

• درد و قرمزی در محل زخم

• ترشح چرکی از زخم

• خونریزی

• تب و لرز

• بی اشتها

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of

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

034 31328143