



بیماران محترم توجه داشته باشید که با وجود ترخیص از بخش، هنوز درمان شمایه پایان نرسیده است.

برای سرعت بخشیدن به روند بهبودی این موارد را رعایت کنید:

۱- روزانه یا یک روز در میان با آب ولرم مایل به خنک حمام کنید.

۲- در معرض آفتاب و سرما قرار نگیرید

نکته: تا دو سال پس از سوختگی، پوست به نور و سرما حساس است.

با تاول ها چکار کنیم؟

* چون پوست شما در حال التیام است اغلب ممکن است بعلت سایش به ملحفه و پتو، ایستادن به مدت طولانی، استفاده نکردن از جلیقه ها یا لباس فشاری و غیره دچار تاول شود. اگر با وجود همه مواظبت ها تاول تشکیل شد، در صورتی که کوچک باشد بایستی از دستکاری و ترکاندن آن خودداری کرد، و فقط محل آن را با کرم های مناسب مرطوب نگه دارید. در مورد تاول های بزرگ معمولاً نیاز به پانسمان وجود دارد که بهتر است به اورژانس سوختگی (این بیمارستان) مراجعه نمائید.

اگر خارش پیدا شد چکار کنیم؟

خارش در بیماران سوختگی معمولاً "بدلیل خشکی پوست و بعد از فرآیند التیام بوجود می آید.

۱. بهترین کار برای اینکه به خارش دچار نشوید نرم و مرطوب نگه داشتن پوست و پرهیز از مواد غذایی محرک و پوشیدن لباس های نرم و نخی است.

۲. برای کودکان چون کنترل خارش در آنها مشکل است بهتر است شبها از دستکش استفاده شود.

۳. برای کاهش خارش اتاق را زیاد گرم نکنید.

۴. برای استحمام از شامپو بدن مرطوب کننده که دارای مواد نرم کننده هستند و یا شامپو بچه استفاده کنید.

۵. گاهی اوقات که خارش شدید است به پزشک مراجعه کنید و داروهای تجویز شده برای تسکین خارش را مصرف نمایید.

۶. با استفاده از کرم های مرطوب کننده گیاهی مثل آلوورا از خشک شدن پوست جلوگیری کنید.

۷. بانداژ محل خارش سبب کاهش شدت آن خواهد شد.

۸. از مصرف پمادهای دارای کورتن و توصیه های سنتی بدون مشورت با پزشک جداً خودداری کنید.

۹. از خوردن مواد غذایی محرک مثل بادمجان، فلفل،

سوسیس، کالباس، نوشابه، توت فرنگی، شکلات، گردو،

آجیل،.... و هر آنچه به آن حساسیت دارید پرهیز کنید.

توجه کنید که از خارش پوست محل پیوند شده خودداری نمایید زیرا

سبب آسیب و افزایش احتمال اسکار (گوشت اضافه) خواهد شد

چه بخوریم؟ چه نخوریم؟

پوست سوخته برای ترمیم نیاز به انرژی و مواد مغذی دارد. (پروتئین، ویتامین، نشاسته و چربی به اندازه کافی)

۱. لبنیات: روزانه ۵-۴ لیوان شیر، ماست یا دوغ استفاده

کنید، اگر به هر لیوان شیر یک قاشق شیر خشک + یک قاشق عسل اضافه کنید بسیار مقوی می شود.

۲. سبزی و میوه تازه: همراه غذا، کاهو، گوجه، هویج، خیار و سبزی خوردن استفاده کنید، از همه میوه ها به تنوع استفاده کنید.

۳. آب میوه فقط! تازه (۴-۳ لیوان روزانه، بویژه آب پرتقال)

۴. نکته: کمپوت، آب میوه های بسته بندی، ساندریس ها و... فاقد ویتامین و سایر مواد ارزشمند بوده و به هیچ وجه جای میوه و آب میوه تازه را نمی گیرند.

۵. این غذا ها را روزانه بهتر است مصرف کنید:

۶. * یک سیخ جگر یا ۲ عدد تخم مرغ و یا مغزها (بادام - پسته ...)

۷. * ۱۰-۲۰ عدد خرما یا یک مشت کشمش یا کنجد-

۸. * دو تکه ماهی یا گوشت قرمز و یا حبوبات (در صورت عدم حساسیت و خارش نسبت به مصرف ماهی)

۹. * ۸- عدد میوه یا ۴-۳ لیوان آب میوه

در صورتی که دچار یبوست شدید می توانید روزانه

سه عدد آلو بخارا، آب انجیر یا هلو استفاده کنید.

مواد غذایی که باید در سوختگی از آن پرهیز شوند:

* شیرینی ها، کیک ها، بیسکویت ها و غذاهای غیر مغذی.

* الکل و قهوه چون باعث از دست رفتن آب بدن یا خارش می شود.

* از غذا های محرک و تند که ایجاد خارش می کنند دوری کنید

نکته:

تا زمان التیام کامل پوست و بازگشت سلامت باید رژیم غذایی توصیه شده را ادامه دهید.

مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای حفظ تعادل مایعات.

مراقبت از پوست پس از بهبود زخم جهت جلوگیری از ایجاد

اسکار (گوشت اضافه)

هر چند ایجاد گوشت اضافه (اسکار) به ژنتیک افراد ارتباط زیادی

دارد اما موارد ذیل در کاهش آن موثرند:

- استفاده از پماد ها و کرم ها
- استفاده از کرم ها از لحاظ مراقبت پوست سوخته و ترمیم یافته محل دانور (محلی که از آن پوست برداشته می شود) بسیار مهم است. قبل از استفاده از پماد ابتدا موضع را با شامپوی بچه تمیز کرده و سپس با دستکش یکبار مصرف پماد را به آهستگی در محل بمالید تا کاملاً جذب شود.

پماد ها و روغن های مورد استفاده در کاهش از ایجاد اسکار و

نرم شدن بافت عبارتند از: پمادهای ضد اسکار موجود در بازار با

تجویز پزشک، ویتامین A+D، ویتامین A چشمی، روغن

زیتون، روغن بادام شیرین، روغن کنجد.

- نکته مهم در استفاده از این پمادها و روغن ها اینست که قبل از استفاده از آنها در موضع سوختگی، در قسمت دیگری از بدن که سالم می باشد، مالیده شود. اگر بعد از ۲۴ ساعت واکنش های پوستی نظیر خارش، تاول، جوش، قرمزی و دیده نشد، مورد استفاده قرار گیرند.



۱. حسب دستور پزشک در هر بار ویزیت

۲. در صورت ایجاد علائم خارش شدید و یاترشحات زیاد و تورم شدید در محل سوختگی

۳. هرگونه تغییر ناگهانی در ظاهر زخم سوختگی

نکات کلیدی در سوختگی

در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمائید

۱- ایمیل: amiralmomeninbh@sums.ac.ir

۲- سایت: amiralmomeninhospital.sums.ac.ir

3- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷

تهیه کننده	واحد آموزش به بیمار
تأیید کنندگان علمی	آقای دکتر مهدی ایاز- عضو هیئت علمی دانشگاه و جراح جناب آقای دکتر عبدالخالق کشاورزی- فلوشیب جراحی سوختگی و زخم
ناظران کیفی	آقای ع فرمانی- سوپروایزر آموزشی آقای م بیات- کارشناس آموزش به بیمار
شماره سند	W-PE-087-R02
ویرایش سوم	اردیبهشت ۱۴۰۴
منابع	1-Total Burn Car 2-American College Of 3- تجربیات همکاران پزشک- پرستار و واحد توانبخشی مرکز سوختگی امیرالمؤمنین (ع)

• نکته مهم: اگر واکنش حساسیتی دیده شد استفاده از پماد

را قطع کنید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید.

- در سوختگی های سطحی که پوست آن تازه بهبود یافته ولی هنوز نازک و شکننده است از ویتامین A و ویتامین A+D و یاروغن های فوق می توان استفاده کرد.
- این پماد ها روغن ها حداقل به مدت ۶ الی ۱۲ ماه، روزانه ۲ بار روی موضع مالیده شود و سپس ماساژ داده شود.
- لازم به ذکر است که لباس مخصوص سوختگی، یکی از روش های کنترل اسکار است که کمترین عوارض جانبی را دارد و مورد تأیید بیشتر مراکز سوختگی دنیا می باشد.

• نکته مهم در استفاده از این لباس ها، استفاده از آن به مدت یک

تا دو سال بصورت مداوم می باشد. و هنگام استفاده از این لباس پوست نباید

- چرب باشد و پمادها و کرم های مورد استفاده باید کاملاً جذب پوست شده باشد.

- در روزهای اول استفاده از لباس سوختگی می توان از چند ساعت در شبانه روز شروع نمود و کم کم طول مدت پوشیدن لباس تا ۲۳ ساعت در شبانه روز افزایش داد.

- قابل ذکر است در ساعاتی که از لباس سوختگی استفاده نمی نمائید می توانید از پمادهای ضد اسکار (ضد گوشت اضافه) و نرم کننده استفاده فرمائید.

• فیزیوتراپی و توانبخشی:

یکی از درمانهای مکمل و مهم در سوختگی انجام توانبخشی و فیزیوتراپی در محل سوختگی بویژه در مفاصل و اندام ها و گردن می باشد. که لازم است بصورت مستمر و تا دو سال ادامه یابند تا از ایجاد اختلال در حرکات فرد جلوگیری شود.