



دانشگاه علوم پزشکی ارسن

کتابخانه مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## راهنمای مراقبت از زخم



گردآورنده: گلاره خادمی کیا، مسنول کتابخانه  
بیمارستان شهدای عشایر

وبسایت کتابخانه:

[/https://lib-shohada.lums.ac.ir](https://lib-shohada.lums.ac.ir)

معمولا بدن ما در اثر آسیب دچار زخم می شود  
که گاهی زخم نیاز به بخیه پیدا می کند . بخیه  
کردن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده  
و یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم  
نامنظم بوده و یا دچار له شدگی و تخریب پوست  
باشند و یا این که زخم آن قدر عمیق باشد که کل  
ضخامت پوست را در بر بگیرد، در غیر این صورت  
زخم ها نیاز به بخیه ندارند ، هرچند بسیاری از  
زخم ها ، احتمالا بدون بخیه زدن بهبود می یابند  
اما باید توجه کنیم که بخیه زدن زخم های وسیع  
باعث می شود که زخم سریع تر بهبود یافته و کمتر  
دچار عوارضی مثل عفونت شود .. همچنین محل  
زخم پس از بهبودی دچار بد شکلی نشده ، و زخم  
جوشگاه یا اسکار ( جای زخم ) کوچک تری به جا  
می گذارد.  
-در مورد زخمهایی که بخیه شده اند ، معمولا"  
بخیه ها را تا ۲ ساعت کامل" خشک نگهدارید ولی  
بعد از آن می توانید به آرامی با آب گرم و صابون

بشویید . بخیه را بلافاصله پس از شستشو ، با  
ملایمت با گاز تمیز و استریل خشک کنید .  
-دقت کنید که برای خشک کردن نباید پارچه را  
روی زخم به سختی بکشید و فقط با حرکات ضربه  
ای ملایم زخم را خشک کنید .  
-بعد از شستشو و خشک کردن زخم می توانید روی  
زخم را با لایه نازک آنتی بیوتیک ( طبق تجویز  
پزشک ) بپوشانید ..  
-به هیچ وجه از الکل ، بتادین ، آب اکسیژنه ،  
محلول های ضد عفونی کننده ، کرم های آرایشی و  
نرم کننده ، روغن های معطرو یا پمادهای حاوی  
کورتون استفاده نکنید چون این مواد باعث تحریک  
پوست ، حساسیت ، عفونت و در نهایت تاخیر در  
بهبود زخم خواهد شد . -ضمنا" در صورتی که زخم  
شما پاتسمان شده است حتما" تا زمانی که پزشک  
موقع ترخیص توصیه کرد ، زخم را پوشیده نگهدارید  
(معمولا" یک هفته ) .  
-از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین



روزانه حداقل يك بار پانسمان را تعویض کنید .ولي-در صورت خیس شدن , کثیف یا آلوده شدن به ترشح یا خونابه , مجدداً"پانسمان را تعویض کنید .

-دستهای خود را با آب و صابون تمیز شسته و سپس از دستکش استریل استفاده کنید.پانسمان قبلي را به آرامي وملايم برداريد. حال اگرگاز روي زخم در اثر خشك شدن ترشحات به زخم چسبیده است , اول آن را با کمی سرم شستشو مرطوب کنید وبعد پانسمان کثیف را برداشته و در کیسه پلاستيکی بریزید .

-برای شستشوي زخم فقط از آب و صابون و یا سرم نمکی استفاده کنید.

ترميم زخم اوليه حفظ کنید .

-محدودیت غذایی وجود ندارد , اما توصیه مي شود که تا زمان ترميم زخم از میوه ها , سبزیجات و آب میوه هاي حاوي ویتامین ث مثل آب پرتقال و آب لیمو , لیموترش و گوجه فرنگي استفاده کنید و یا از قرص ها ومكمل هاي حاوي ویتامین ث روزانه يك عدد استفاده کنید .

-روزانه زخم خود را از نظر علائمی مثل تورم و قرمزي اطراف زخم , خونریزي و سایر ترشحات و خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم بررسی کنید .

در صورت بروز علائمی مثل پارگی یا باز شدن مجدد بخیه زخم , تورم و قرمزي محل زخم , درد شدید, خروج چرك یا ترشحات سبز رنگ از زخم همراه با استنشام بوي بد از زخم , خونریزي مجدد از زخم وتب , سریعاً"به اورژانس یا پزشك مراجعه کنید.

که باعث فشار یا ضربه به محل زخم مي شود,در طول ۲-۱ هفته آینده خودداری کنید , چون اگر دوباره به همان محل قبلي ضربه وارد شود ممکن است باعث آسیب و یا باز شدن بخیه هاي زخم شود .

-در روز هاي ابتدایی ممکن است روي زخم يك لخته یا دلمه پوشیده شود که باعث مي شود بهبود زخم به تاخیر بيفتد .

--خارش خفیف زخم در روز هاي ابتدایی طبیعی است , در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست رابه آرامي ماساژدهید .

-ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ , رقیق و آبكي در روزهاي اول ایجاد زخم طبیعی است.

-در موارد بریدگی و زخم هاي انگشت معمولاً"آتل گیری انجام مي شود چرا که بي حرکتی باعث محافظت از زخم , کاهش فشار وارد بر آن, وتسريع روند بهبود مي شود .بنابر این در صورتی که برای شما آتل گيري شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و