



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) اردبیل

## مراقبت در سوختگی



کارگروه آموزشی به بیمار بخش سوختگی

کد سند: EM-EP-20

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ ابلاغ: زمستان ۱۴۰۰

و محدودیت حرکت جلوگیری می کند.

### توصیه های مهم :

- داروهای تجویز شده توسط پزشک تان را مرتب مصرف نمایید.
- در صورت بروز تب و لرز، بوی بد زخم، قرمزی، درد و تورم، سفتی، گرمی در داخل یا اطراف زخم، شکاف یا تاول و ضعف به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- سه روز بعد از ترخیص از بیمارستان جهت کنترل وضعیت زخم و مراقبت های بعدی به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- در صورتی که بنا به هر دلیل قادر به پانسمان زخم در منزل نباشید بلافاصله بعد از شستشوی زخم در منزل جهت پانسمان زخم به اورژانس بیمارستان (صبح) مراجعه کنید.

### سلامت روان

- جهت کنار آمدن با مشکلات به وجود آمده نیاز به زمان دارید.
- به تدریج فعالیت های قبلی خود را از سر بگیرید.
- با خانواده و دوستان نزدیک خود در مورد نگرانی ها و نیازمندی های خود صحبت کنید.
- در صورت بروز مشکل و حتماً از یک روانشناس مشاوره بگیرید.
- خانواده ها باید توجه کنند که این افراد ممکن است علائم اضطراب، پرخاشگری، افسردگی و بیقراری را تا مدتی داشته باشند که باید به پزشک گزارش کنید.

منبع: کتاب داخلی جراحی پرونر سوارث

### تغذیه :

- در بین وعده های غذایی از میان وعده استفاده نمایید.
- برای جلوگیری از یبوست و خشکی پوست به مقدار کافی مایعات (آب میوه طبیعی، آب و غیره) بنوشید.
- از غذاهای پر پروتئین و پر انرژی (مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، میوه و سبزیجات تازه و لبنیات مانند شیر و ماست) استفاده نمایید.
- برای کاهش احتمال خارش از خوردن غذاهای حساسیت زا (مانند گوجه فرنگی، بادمجان، سوسیس و کالباس، غذاهای تند مثل فلفل ها) اجتناب کنید.

### کاهش خارش:

- پوست خود را همیشه مرطوب نگهدارید تا دچار خارش زخم نشوید.
- برای کاهش خارش از لباس های نخی یا پنبه ای استفاده کنید.
- در تابستان از دوش آب سرد و در زمستان از دوش آب ولرم استفاده شود.
- پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگهدارید.
- شستشوی یک روز در میان با آب ولرم به همراه شامپو ضروری است.
- اتاق را زیاد گرم نکنید و از غبار و خاک دوری کنید.
- از خاراندن، خراشیدن، ساییدن، ضربه زدن، کشیدن و حرکات خشن خودداری کنید.
- برای پیشگیری از خاراندن زخم، به بچه ها دستکش بپوشانید.

### فیزیوتراپی بعد از ترخیص:

- مراجعه روزانه یا یک روز در میان شما به فیزیوتراپی بعد از ترخیص کاملاً ضروری است. فیزیوتراپی سبب افزایش بهبودی و کاهش ورم زخم میشود. فیزیوتراپی سبب کاهش چسبندگی در نواحی سوختگی مخصوصاً اطراف مفاصل می شود که در نهایت از کوتاه شدن

## مقدمه

متأسفانه آمار سوختگی در کشور ما نسبت به دیگر کشورها بالاست. سوختگی صدمه ای است که به از دست دادن یا تخریب بافت پوست و یا مخاط منجر می شود. صدمه به این بافت میتواند به دلیل تماس با منابع الکتریکی، حرارتی، شیمیایی و یا تابشی ایجاد شود. میزان صدمات بافتی با درجه حرارت یا شدت سوزاندگی، عامل سوختگی و طول مدت تماس پوست با منبع سوختگی ارتباط مستقیم دارد.

طبقه بندی صدمات سوختگی براساس اندازه و عمق سوختگی درجه اول (سطحی): لایه اپیدرم قرمز و دردناک شده و بافت سالم است و تاولی تشکیل نمیشود. درد و قرمزی تا ۳ روز باقی میماند.



سوختگی درجه ۱

سوختگی درجه ۲ (ضخامت نسبی): اپیدرم و لایه درم تخریب میشود. همراه با قرمزی، تشکیل تاول، ادم زیر جلدی و درد است.



سوختگی درجه ۲

سوختگی درجه ۳: تمام ضخامت پوست دچار سوختگی شده، رنگ محل سفید تا قرمز تیره و یا سیاه است. قسمت سوخته نسبت به اطراف گود افتاده، چرمی و سفت است. حس پوست از بین رفته و باید پیوند پوست زده شود.



سوختگی درجه ۳

سوختگی درجه ۴: علاوه بر لایه های پوست، لایه زیر جلدی و ساختمانهای عمقی مانند عضلات و استخوانها هم سوخته است. مانند سوختگی های الکتریکی، تماسی و سوختگی در افراد بیهوش



سوختگی درجه ۴

## مراقبت های بعد از ترخیص

۱. زخم را به صورت روزانه با آب ولرم و با استفاده از لیف نرم و شامپو بچه، به آرامی شستشو دهید. طوریکه بقایای پمادها و بافت مرده از روی پوست شما برداشته شود.

۲. بعد از شستشوی زخم با یک پارچه تمیز و اتو کشیده زخم را به طریق گذاشتن و برداشتن پارچه خشک کنید.

۳. پماد تجویز شده را روی زخم بمالید و زخم ها را پانسمان نمایید.

۴. بهداشت فردی را رعایت نمایید ( شستشوی مکرر دست ها ، مسواک زدن ، کوتاه کردن ناخن ها و موهای اطراف زخم).

۵. از دست زدن به زخم سوخته خودداری نمایید.

۶. از خاراندن، خراش زخم، ضربه زدن، کشیده شدن محل سوخته و حرکات خشن با عضو مبتلا اجتناب کنید

۷. جهت کاهش خارش از لباس های نخی و کفش های کتانی استفاده کنید.

۸. برای پیشگیری از تشکیل تاول از تماس و ساییده شدن با اشیاء مانند پتو یا ملافه اجتناب کنید و در صورت تشکیل تاولهای بزرگ بایستی به درمانگاه مراجعه نمایید.

۹. تا یکسال محل سوختگی نسبت به نور و سرما حساس است بنابراین در سوختگی های صورت از کلاه های لبه دار با پوشش روی صورت و در سوختگی دست از دستکش نخی جهت جلوگیری از تابش خورشید و تیره شدن پوست استفاده نمایید.

۱۰. جهت جلوگیری از ترک، محل های سوخته ترمیم شده را با پماد ویتامین A+D چرب نمایید و از خاراندن آن خودداری نمایید.

۱۱. از قرار گرفتن در محل های شلوغ و گرد و غبار خودداری نمایید.