

## به نام همتی بخش

یک زخم ، با خراشیدن، ساییدن یا بریدن خارجی ترین لایه پوست ایجاد می شود. خراشیدگی یک جراحت سطحی در نظر گرفته می شود ولی اغلب موارد دردناک است و خون از زخم نشت داشته که به راحتی به وسیله فشار مستقیم قابل کنترل است. اگر زخم و خراشیدگی بزرگ باشد خطر عفونت دارد. اگر جراحت به صورت شکاف در پوست باشد و درد، تورم و تغییر رنگ دارد به بیمارستان مراجعه کنید. توصیه های خانگی:

۱. خراشیدگی را با آب گرم یا سرم شستشو نمکی بشویید تا از خون و ضایعات پاک شود. بگذارید آب، روی محدوده خراشیدگی روان گردد و با گاز استریل یا تمیز ترین پارچه پاک کنید.
۲. خونریزی را با کمک فشار مستقیم و بالا بردن محل آسیب دیده کنترل کنید.
۳. در صورت آنکه زخم عمیق است، خونریزی شدید دارد و دلبه زخم به هم نرسد برای بخیه زدن به بیمارستان مراجعه کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان  
بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم

## مراقبت از زخم



شناسنامه پمفلت آموزشی کد ER-1-97	
عنوان	مراقبت از زخم
تهیه کننده	زهرا نامدار کارشناس پرستاری روح انگیز دهقان کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تابستان
نظریه کیفی	متخصص جراحی
دکتر سارا اکبرنژاد دکتر امیر مسعود عزیز پور	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منابع: کتاب راهنما خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت

بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۱۳۹۴

کتاب بروئر و سودارث پرستاری ۲۰۱۸ فصل ۴

۴. زخم را پانسمان و بانداژ کنید و برای پوشاندن زخم از پنبه استفاده نکنید.

۵. اگر در ۱۰ سال گذشته واکسن یادآور کزاز تزریق نشده به پزشک مراجعه کنید. یادآور کزاز معمولاً طبق برنامه آخرین ایمنسازی در سن 14 سالگی انجام می‌گیرد.

۶. دستورات دارویی طبق نظر پزشک انجام شود و از پماد بدون دستور پزشک استفاده نکنید.

توجه: هرگز ذرات یا ضایعات فرو رفته در زخم را شخصاً از آن جدا نکنید.

در صورت بروز هرگونه زخم (پاره شدگی، بریدگی، کنده شدگی) و داشتن بخیه، پانسمان و مراقبت از زخم جهت بهبود زودتر زخم و پیشگیری از عفونت انجام شود.

**توجه: زخم های حیوان گزیدگی، بخیه و پانسمان نمی شوند.**

توصیه هایی درباره پانسمان زخم:

تعویض پانسمان را هر روز و یا یک روز در میان طبق دستور پزشک استریل انجام دهید.

شستشوی زخم با سرم شستشو انجام شود.

از مصرف بتادین خودداری کنید.

دستورات دارویی طبق نظر پزشک انجام شود.

**برای مراقبت از بخیه ها به نکات ذیل توجه فرمایید:**

بخیه ها رو تمیز و خشک نگه دارید و طبق دستور

پزشک پانسمان را تعویض نمایید.

با آرزوی بهبودی بیمار دلبندتان