

## راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد    کد آموزش: 125

### آموزش بعد از ترخیص سوختگی

#### ❖ رژیم غذایی در سوختگی ها

- ✓ جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی مایعات بنوشید.
- ✓ غذاهای پر پروتئین پر انرژی، میوه، سبزیجات تازه و لبنیات مصرف نمائید.
- ✓ در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری نمائید تا بتوانید راحتتر غذا بخورید.
- ✓ سعی نمائید که خود غذا بخورید.
- ✓ سه وعده غذایی کافی نیست در فواصل آن از رژیم مایعات استفاده کنید.
- ✓ بعد از هر وعده غذایی، مسواک بزنید.
- ✓ از مصرف غذاهایی که باعث می شود خارش شما بیشتر شود (مثل ادویه جات، ترشیجات و...) پرهیز نمائید.

#### ❖ مراقبت از سوختگی

- ✓ بعد از ترخیص از بیمارستان بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید. بدین صورت که:
  - ابتدا از حرارت ملایم آب مطمئن شوید.
  - با لیف نرم و صابون بچه (ترجیحا شامپوی بچه) به ملایمت زخم خود را بشوئید.
  - سعی شود از صابون عطر دار استفاده نشود.
  - با استفاده از پارچه (حوله استفاده نشود) به طریقه گذاشتن و برداشتن (نکشیدن) زخم را خشک کنید.
  - با پماد تجویز شده محل سوختگی را چرب نمائید.
- ✓ بعلت اختلال در غدد عرق و چربی، پوست ترمیم شده خشک می باشد. لذا 2-3 بار در روز زخم را بایستی چرب کرد. استفاده از پماد چرب کننده 6-18 ماه ضروری است.
- ✓ در هنگام پماد زدن بایستی ناخن هارا کوتاه کرده وانگشتر را بیرون آورید.
- ✓ می توان از دستکش یکبار مصرف (یا کیسه فریزر تمیز) و یا با دست های شسته به صورت یک لایه نازک پماد مالیده شود و به آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد.
- ✓ اگر بخواهید رنگ پوست شما تیره نشود بایستی توجه داشته باشید که در معرض نور مستقیم نباشید به این منظور از:
  - روسری، چتر، کلاه با لبه های پهن برای سوختگی صورت، دستکش نخی روشن برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی های پا استفاده شود.
- ✓ به علت تاثیر نور آفتاب، لامپهای نئون، مهتابی بروی پوست سوخته از کرم های ضد آفتاب (3بار در روز) به مدت 18 ماه استفاده شود.
- ✓ به منظور کاهش خارش:
  - از لباس های نخی یا پنبه ای، جوراب های نخی و یا حوله ای و از کفش های کتان نرم به مدت (حداقل 2ماه) استفاده شود.
  - دوش آب سرد بگیرید.
  - با حوله مرطوب پوست را خنک نگه دارید.
  - از خوردن غذاهای محرک بپرهیزید.
  - پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگه دارید.
  - از خاراندن، خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن، کشیدن و حرکات خشن خوداری کنید.
  - از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دوری کنید. (در هوای آلوده نیز فرار نگیرید).

- ✓ بیاد داشته باشد اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست می‌دهد و اگر بانداژ سفت باشد باعث ناراحتی، کرختی، سوزش و تورم خواهد شود.
- ✓ مدت استفاده از بانداژ با دستور پزشک می‌باشد. (12-6 ماه)
- ✓ به هیچ عنوان تاول را چه با سوزن و چه با دست نترکانید؛ این امر خطر ایجاد عفونت را افزایش می‌دهد. تاول خود بخود و به موقع پاره می‌شود.
- ✓ چنانچه از آخرین زمان دریافت واکسن کزاز بیش از ۵ سال می‌گذرد و سوختگی درجه دو و یا با شدت بیشتر است یک دوز واکسن کزاز بزنید. اگر سابقه مشخصی از واکسیناسیون علیه کزاز ندارید، علاوه بر واکسن نیاز به دریافت پادتن کزاز نیز دارید.
- ✓ برای کنترل درد، محل سوخته را در سطحی بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا ورم و درد آن کم شود. علاوه بر آن می‌توانید از داروهای مسکنی مانند استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کنید.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)