

بیمار محترم فراموش نکنید :

در کلیه بیماریها رعایت بهداشت فردی و شستشو مرتب دستها توسط بیمار و همراه در کنترل و پیشگیری عفونت اهمیت به سزایی دارد .

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰-

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳- داخلی ۳۳۱

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس :

۵۵۲۲۸۵۸۱-۴

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تانید کننده : دکتر امینی

کد : Pa-HPT-48

مهم در جراحی شکم وریه

روزانه ۵-۶ بار داخل بادکنک فوت کنید تا ریه هایتان کاملاً باز و تهویه مناسب داشته باشید .
آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک را به طور کامل استفاده کنید .

مصرف مایعات فراوان ، رژیم پرفیبر (سبزیجات - کاهو - میوه ها) و مصرف مرکبات و میوه های زرد و سوپ مغذی در ترمیم زخم و پیشگیری از عوارض بسیار مؤثر است .
برای کاهش درد و تورم ، حد اکثر تا دو روز بعد از بخیه زدن سعی کنید تا آنجا که ممکن است زخم را بالاتر از سطح قلب قرار دهید .

به هیچ وجه برای زخم هاز الکل و بتادین واب اکسیژنه استفاده نکنید زیرا سبب تحریک پوست میشود

از کرم های ارایشی روغن های معطر .پمادها ی کورتونی و...برروی زخم استفاده نکنید این مواد باعث تحریک پوست بروز حساسیت .عفونت و تاخیر در ترمیم زخم میگردد.
در صورت هرگونه ابهام در امر خود مراقبتی در منزل می توانید با شماره ۴-۵۵۲۲۸۵۸۱ داخلی ۳۳۱ صبح ها تماس بگیرید .

ن



بیمارستان شهدای هفتم تیر

0

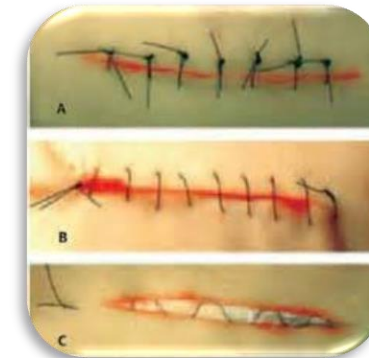
نکات مهم در مراقبت از زخم و بخیه



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت
بیمارستان شهدای هفتم تیر

نکات مهم در مراقبت از زخم و بخیه :

- ❖ بخیه ها را کاملاً خشک نگه دارید این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت . روز غوطه ور نمودن زخم یا قرار گرفتن در وان یا استخر اجتناب کنید.
- ❖ توجه کنید که همه ی زخم ها نیاز به پانسمان ندارد و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم های پوست سروصورت) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود ، در این صورت شخصا اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید .
- ❖ در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید .

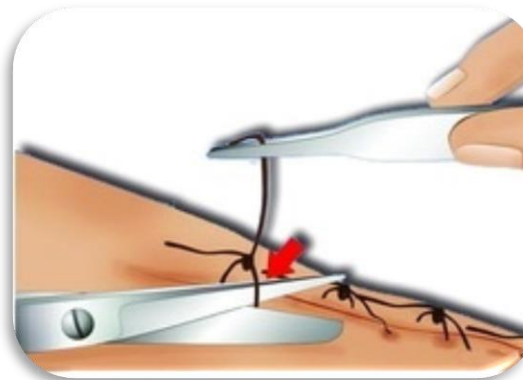


- ❖ از انجام فعالیت های جسمی یا ورزشی های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود . در طول ۱-۲ هفته آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه وارد شود ممکن است باعث آسیب بخیه های یا باز شدن دوباره زخم شود .

اطراف پین ها را روزانه با الکل تمیز و خشک نگه دارید .

*تنها با سرم شستشو زخم را تمیز و با گاز خشک پانسمان نمایید .

- ممکن است تا مدتی دچار بی حسی یا گزگز شدن یا احساس فشار و کشیده شدن اطراف محل زخم باشد که طبیعی بوده و با ترمیم کامل محل زخم از بین خواهد رفت هر چند گاهی ۶ . ماه طول می خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است . در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید فقط پوست را ماساژ دهید .
- ❖ کشد ، برای بهبود آن می توانید پوست را به آرامی ماساژ دهید .
 - ❖ ترشح خفیف مایع زرد رنگ ، رقیق و آبکی در روزهای اول از زخم طبیعی است .
 - ❖ زخمهای پوستی با نخ های غیر قابل جذب بخیه می شود زمان دقیق کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت . بخیه های صورت معمولاً ۳-۶ روز و بخیه های پوست سر و اندام ۷-۱۴ روز بعد کشیده می شود .
- به هیچ وجه لخته یا دلمه روی زخم را نکنید.



- ❖ در موارد بریدگی و زخم های انگشت معمولاً آتل گیری انجام می شود . چرا که بی حرکتی باعث محافظت از زخم ، کاهش فشار وارد بر آن و تسریع روند بهبود می شود ، در صورتی که برای شما آتل گیری شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه ی زخم حفظ کنید .
- ❖ در صورتی که در اورژانس از اندام شما که دچار زخم شده عکس برداری (رادیوگرافی) انجام شده است آن را تا زمان بهبود کامل نزد خود نگاه دارید چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد .



روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید :

۱. تورم و قرمزی اطراف محل زخم
۲. وضعیت ترشحات
۳. خونریزی
۴. خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم

نکات مهم در مورد زخم ها :

- ۱) قبل از انجام پانسمان حتماً بایستی دستها خوب شستشو شوند .
- ۲) به جز مواردی که پزشک منع کرده باشد حمام رفتن و بویژه رعایت بهداشت فردی در تسریع بهبود زخم بسیار مؤثر است .
- ۳) در مورد زخم ها از بتادین نباید استفاده کرد .
- ۴) در صورتی که زخم ترشح نداشته باشد پانسمان یک روز در میان و در غیر این صورت روزانه بایستی تعویض شود .
- ۵) توجه داشته باشید در صورت هرگونه خروج ترشح چرکی ، گرمی ، تورم ، قرمزی زخم بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمایید .
- ۶) در صورت بروز تب بیش از $38/5^{\circ}\text{C}$ در دوبار کنترل متوالی حتماً به پزشک مراجعه کنید .
- ۷) جهت کاهش درد ناحیه عمل به هنگام عطسه و سرفه ناحیه جراحی را با دست یا بالش نگه دارید .