



مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## مراقبت های بعد از سوختگی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0065	
عنوان	مراقبت های بعد از سوختگی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر امین سلیمی-متخصص جراحی عمومی	

از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دوری کنید. (در هوای آلوده نیز قرار نگیرید).

به یاد داشته باشد اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست می دهد و اگر بانداژ سفت باشد باعث ناراحتی، کرحتی، سوزش و تورم خواهد شود.

مدت استفاده از بانداژ با دستور پزشک می باشد. (۱۲-۶ ماه)

به هیچ عنوان تاول را چه با سوزن و چه با دست نترکانید؛ این امر خطر ایجاد عفونت را افزایش می دهد. تاول خود بخود و به موقع پاره می شود.

چنانچه از آخرین زمان دریافت واکسن کزاز بیش از ۵ سال می گذرد 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 می توانید از داروهای مسکنی مانند استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کنید.



### منبع:

موحدپور، آسیه، شریعت، اسماعیل، مراقبت پرستاری پوست و سوختگی برونر و سودارث ۲۰۲۲، جلد ۱۳، انتشارات جامعه نگر.



-روسی، 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 (۳بار در روز) به مدت ۱۸ 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 کتانی نرم به مدت (حداقل ۲ماه) استفاده شود.

-دوش آب سرد بگیرید.

-با حوله مرطوب پوست را خنک نگه دارید.

-از خوردن غذاهای محرک پرهیزید.

-پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگه دارید.

-از خاراندن، خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن، کشیدن و حرکات خشن خودداری کنید.



## تعریف سوختگی:

سوختگی ها: نوعی صدمات بافتی وارد شده به مخاط یا پوست هستند که در اثر حرارت شدید با مواد شیمیایی اسیدی یا قلیایی و الکتریسته یا پرتودهی ایجاد می شوند.

از دیدگاه پزشکی سوختگی به سه دسته تقسیم می شود:

**سوختگی نوع ۱:** قرمزی التهاب پوست به همراه درد و ایجاد تاول و ترشح که باید به پزشک مراجعه شود

**سوختگی نوع ۲:** قرمزی پوست به همراه درد و ایجاد تاول و ترشح که باید به پزشک مراجعه شود.

**سوختگی نوع ۳:** سوختگی شدید که در آن رنگ پوست تغییر کرده سفید، زرد یا مایل به قهوه ای میگردد پوست حالت سختی پیدا کرده و اغلب بدون تاول و درد می باشد که باید فوراً بیمار به مرکز درمانی منتقل شود.

## مراقبت های بعد از سوختگی

### رژیم غذایی در سوختگی ها

جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی مایعات بنوشید.

غذاهای پر پروتئین مانند انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو به صورت کبابی استفاده کنید.

از انواع میوه، سبزیجات تازه و لبنیات مصرف نمایند.

از انواع مغزها مثل گردو، بادام و پسته استفاده کنید.



در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری نمائید تا بتوانید راحت تر 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 زخم حاصل از سوختگی

سوختگی های سطحی عموماً به آنتی بیوتیک های موضعی نیاز ندارند ثابت شده که پوشانیدن زخم و به حداقل رساندن میزان تماس آن با میکروب ها سرعت ترمیم را افزایش و درد را کاهش می دهد اگر زخم عفونی نشود خود به خود ترمیم خواهد شد درمانی در سوختگی ها با ضخامت کامل درجه سوم عبارتند از:

پیشگیری از عفونت های تهاجمی تمامی آنتی بیوتیک های موضعی مثل سولفادiazین نقره تا درجاتی ترمیم زخم را به تعویق می اندازد و در نتیجه باید تنها در سوختگی های درجه دوم و سوم و زخم که خطر عفونت در آنها بالا است استفاده شود.



بعد از ترخیص از بیمارستان بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید. بدین صورت که:

- ابتدا با آب معمولی بشوید. با شامپوی بچه به ملایمت زخم خود را بشوئید.

-- 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 ۲-۳ بار

در روز زخم را بایستی چرب کرد. استفاده از پماد چرب کننده ۱۸-۶ 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:

