



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## سوختگی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **سوختگی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

### ❖ درمان سوختگی ها

- ✓ سوختگی های سطحی عموماً به آنتی بیوتیکهای موضعی نیاز ندارند. پوشانیدن زخم و به حداقل رسانیدن میزان تماس آن با هوا، درد را کاهش میدهد و اگر زخم عفونی نشود، خود بهخود ترمیم خواهد شد.
- ✓ اهداف درمانی در سوختگیهای با ضخامت کامل یا درجه سه عبارتند از: پیشگیری از عفونت، برداشتن بافتهای مرده و پوشانیدن هرچه سریعتر زخم با پوست یا پیوند پوست

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید .
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید .
- ✓ غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید .
- ✓ مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث میتواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند .

### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود .
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.
- ✓ سعی کنید هر چه سریعتر از بستر خارج شده و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود .

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد .
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید .
- ✓ در زمان تعویض پانسمان با پزشک و پرستار خود همکاری نمایید .
- ✓ از مالیدن پمادها بروی محل سوختگی بدون تجویز پزشک خودداری نمایید .
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین 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 نمایند .
- ✓ در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری نمایند تا بتوانید راحتتر غذا بخورید .
- ✓ سعی نمایند 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 میشود خارش شما بیشتر شود( مثل ادویه جات ، ترشیجات و).... پرهیز نمایند .

#### ❖ 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 نمایند .
- ✓ بعلت اختلال در غدد عرق و چربی، پوست ترمیم شده خشک میباشد . 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 راببرون آورید .
- ✓ میتوان 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 3 ( بار 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 کتانی نرم به مدت (حداقل 2 ماه) 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 خودداری کنید.

• از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دوری کنید (در هوای آلوده نیز فرار بگیرید).

✓ بیاد داشته باشد اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست میدهد و اگر بانداژ سفت باشد باعث ناراحتی، کرحتی، سوزش و تورم خواهد شود.

✓ مدت استفاده از بانداژ با دستور پزشک میباشد (6-12 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 5 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 آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ**