

## آسیب و ضربه به شکم

### راهنمای بیمار



در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل تماس بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵\_ داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

[Shahindezh.edh@umsu.ac.ir](mailto:Shahindezh.edh@umsu.ac.ir)

بهار ۱۴۰۵

شدید و سنگین، شنا کردن و دوچرخه سواری تا ۴ هفته اجتناب کنید. در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- بروز تب یا حملات لرز
- بروز درد شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر شود
- درد بسیار شدید به پشت یا هر یک از شانه‌ها
- درد شکم همراه با سفت و محکم شدن آن (شبيه به سنگ یا تخته چوبی)
- برجستگی یا بیرون زدن یک توده (به خصوص هنگام فعالیت یا سرفه کردن یا زور زدن) از محل زخم یا از هر بخشی از دیواره‌ی شکم (فتق)
- تهوع یا استفراغ
- بی‌اشتهایی شدید یا عدم توانایی در خوردن و آشامیدن
- تنگی نفس یا سختی تنفس
- سرفه‌های شدید و ناگهانی
- درد یا سنگینی قفسه‌ی سینه یا تپش قلب شدید
- مدفوع یا استفراغ خونی (خون روشن یا سیاه رنگ)
- عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم (یبوست و نفخ شدید)
- بروز کبودی در اطراف ناف یا پهلوها
- احتباس ادرار یا عدم توانایی دفع ادرار
- احساس سختی و درد در هنگام دفع ادرار، وجود خون در ادرار
- آسیب یا پارگی بخیه‌ها و باز شدن مجدد زخم
- درد شدید، تورم یا قرمزی محل زخم
- خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه یا استنشام بوی بد از زخم

منبع: دستورالعمل طرح دینا

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت - حسین زاده

- از استراحت مداوم در بستر بیش از ۲-۱ روز پرهیز کنید و به فعالیت‌های روزمره‌ی خود باز گردید، چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات می‌شود (البته از انجام حرکات و فعالیت‌های سریع، ناگهانی، طولانی مدت، پیوسته و شدید که باعث فشار مستقیم بر شکم یا تشدید درد می‌شوند، اجتناب کنید).
- جهت کنترل درد از ترکیبات استامینوفن استفاده کنید، در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را مصرف نمایید، توجه کنید که استفاده از ترکیبات حاوی آسپیرین یا بروفن ممکن است باعث بروز خونریزی شود.
- در صورتی که برای درمان سایر بیماری‌ها داروی خاصی به طور مداوم مصرف می‌کنید (مثل انواع ترکیبات کورتون دار) به هیچ وجه شخصاً اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید و جهت ادامه‌ی درمان با پزشک مشورت کنید.
- هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن بر روی شکم پرهیز نمایید.
- از انجام فعالیت‌های جسمی شدید، سنگین و طولانی مدت که باعث فشار یا ضربه به شکم و پهلوها می‌شود در طول ۲-۴ هفته‌ی آینده خودداری کنید.
- از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن سر، شانه‌ها و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد (مثل آویزان کردن پرده‌ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه‌های بلند) خودداری کرده و از نردبان‌هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز به بالا بردن گردن و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر نباشد استفاده کنید.
- از بلند کردن و حمل بارها، اجسام، کیف یا کوله‌پشتی‌های سنگین و کودکان، همچنین انجام فعالیت‌های ورزشی

## آسیب‌های شکم همراه با زخم باز

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر توجه کنید:

۱. بخیه‌ها را پس از ۲۴ ساعت می‌توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشویید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه‌ور نکنید (مثلاً در وان حمام، استخر،...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می‌شود.
۲. بخیه‌ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه‌ی نخی سبک و کاملاً تمیز که فقط به این کار اختصاص داده‌اید یا گاز استریل استفاده کنید و به هیچ وجه از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید، دقت کنید که برای خشک کردن نباید پارچه را روی زخم به سختی بکشید و فقط از حرکات ضربه‌ای ملایم استفاده کنید.
۳. پس از شستشو می‌توانید روی زخم را با یک لایه‌ی نازک پماد آنتی‌بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید (برای این کار از گوش پاک‌کن استفاده کنید)، اما به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول‌های ضد عفونی کننده، کرم‌های آرایشی یا نرم کننده، روغن‌های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت و عفونت و تأخیر در ترمیم زخم خواهند شد.

۱. در صورتی که زخم شما پانسمان شده است، حتماً تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید، در این صورت حداقل ۴۸ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید.
۲. خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است، در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید، ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم‌رنگ، رقیق و آبکی نیز در روزهای اول از زخم طبیعی است.
۳. در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می‌توانید از استامینوفن استفاده کنید، ترکیبات حاوی آسپیرین و بروفن ممکن است باعث بروز خونریزی شوند.
۴. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی‌بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره‌ی درمان را کامل کنید.
۵. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.
۶. از انجام فعالیت‌های جسمی شدید و سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می‌شود در طول ۲ هفته‌ی آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه یا فشار وارد شود ممکن است باعث آسیب بخیه‌ها یا باز شدن دوباره‌ی زخم شود.
۷. از بلند کردن و حمل بارها، اجسام، کیف یا کوله‌پشتی‌های سنگین و کودکان، همچنین انجام فعالیت‌های ورزشی شدید و سنگین، شنا کردن و دوچرخه‌سواری اجتناب کنید.
۸. از رانندگی طولانی‌مدت خودداری نمایید.
۹. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی به ویژه در حالت نشسته (مثلاً هنگام مطالعه یا کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر ۲۰-۳۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.

۱۳. وجود این زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی‌کند، اما توصیه می‌شود برنامه‌ی غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید چون این مسأله باعث ایجاد فشار بر روی بخیه‌ها و تأخیر در ترمیم می‌شود.
۱۴. بهتر است تا زمان ترمیم زخم از میوه‌ها، سبزیجات و آبمیوه‌های سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیموترش، گوجه‌فرنگی، توت فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید، ویتامین ث باعث سریع تر شدن روند ترمیم زخم و بهبودی می‌شود.
۱۵. در صورت امکان تنها از توالت فرنگی استفاده کنید (می‌توانید یک توالت فرنگی متحرک به شکل صندلی که در داروخانه‌ها موجود است جهت استفاده در مکان‌های مختلف تهیه کنید).
۱۶. در صورتی که در اورژانس برای شما عکس‌برداری (رادیوگرافی) یا سی‌تی‌اسکن 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.
۱۷. در صورت امکان تا زمان کشیدن بخیه‌ها روزانه دو مرتبه دمای خود را با تب‌گیر اندازه‌گیری کنید.
۱۸. روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی نمایید:
  - تورم و قرمزی اطراف محل زخم
  - وضعیت ترشحات
  - خونریزی
  - خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم

### ضربه به شکم بدون ایجاد زخم باز

- پس از ترخیص تا هنگام بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر توجه کنید :
۱. درد ناحیه‌ی دیواره‌ی شکم و عضلات آن معمولاً پس از ۲-۳ روز بهبود نسبی می‌یابد اما گاهی تا ۲ هفته ادامه پیدا می‌کند.