

پس از عمل جراحی، با مراقبت خوب میتوانید باعث ترمیم و بهبود بهتر و سریعتر زخم‌تان و کاهش احتمال عفونت شوید. معمولاً ناحیه جراحی بین یک تا دو هفته زمان می‌برد تا بهبود یابد. حتی در بعضی از شرایط پزشکی مثل مصرف بعضی از داروهای ویژه ممکن است این زمان طولانی‌تر شود. در زمانی که زخم بهبود می‌یابد، شما باید مراقب زخم خود باشید، زخم خود را تمیز کنید و مراقب نشانه‌ها و علائم خطر باشید.

جراحان از تکنیک‌های مختلفی برای بستن یک زخم استفاده می‌کنند. اگر بخیه داشته باشید، یا به مرور زمان جذب می‌شوند یا پزشکتان پس از ۷ الی ۱۰ روز از عمل جراحی اقدام به جدا کردن آن‌ها می‌کند. پس حتماً از پزشک خود بپرسید که برای کشیدن بخیه‌ها چه زمانی مجدداً مراجعه کنید.

مراقبت از زخم

✘ با بخیه یا پانسمان خود بازی نکنید و از خاراندن زخم خودداری کنید.

✘ اگر پوست شما حالت چسبنده دارد در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرید.

✔ اگر مکان زخم‌تان خونریزی کرد، روی زخم خود را محکم به مدت پنج دقیقه فشار دهید. برای این کار از یک دستمال و یا حوله‌ی تمیز استفاده کنید. اگر خونریزی بیشتر شد و بند نیامد، با پزشک معالج خود تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

عوض کردن پانسمان

بعد از عمل جراحی معمولاً از یک بانداژ استریل استفاده می‌کنند تا روی زخم را بپوشانند و آن را از باکتری‌ها و جذب مایعات حفظ کرده و خشک نگه دارند. در بعضی مواقع، پزشک از شما می‌خواهد در منزل پانسمان خود را بردارید تا زخم‌تان هوا بخورد. حداقل برای ۲ تا ۳ روز بعد از جراحی حمام و شنا نکنید بعد از این مدت با دستور

پزشک دوش بگیرید یا داخل وان آب گرم بخوابید.

پانسمان را روزانه و یا طبق دستور پزشک معالجتان عوض کنید. از پزشک خود بپرسید که چه زمانی میتوانید پانسمان را بردارید و محدوده‌ی زخم را تمیز کنید؟

از صابون‌های عطری، ژل‌های حمام، الکل، ید، بتادین خالص یا آب اکسیژنه برای تمیز کردن زخم استفاده نکنید.

جواهرات خود را قبل از عوض کردن پانسمان و تمیز کردن زخم در بیاورید.

دست‌های خود را قبل و بعد از تمیز کردن زخم به مدت ۳۰-۱۵ ثانیه با آب و صابون بشویید و با حوله‌ی تمیز خشک کنید

چسب پانسمان خود را با استفاده از آب ولرم شل کنید

با گاز مرطوب به آرامی زخم خود را تمیز و ضدعفونی کنید و خون خشک شده و ترشح اطراف زخم را با آن تمیز کنید و در آخر با



بیمارستان امام حسین (ع)

مراقبت از زخم



واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان

فروردین 1405

➤ مشکلات دستگاه ایمنی بدن

➤ سوء تغذیه

➤ جراحی های طولانی و شرایط

اورژانسی خاص

در صورت نیاز به مشاوره ، با کلینیک زخم داخلی
۱۰۰ تماس گرفته شود

منبع:

کتاب پرستاری برونر و سودارث

کتاب خود مراقبتی در بیماریهای مزمن

گاز استریل یا یک حوله ی تمیز به آرامی
خشک کنید.

در صورت بروز هر کدام از علائم زیر در منزل
سریعا برای معاینه به پزشک خود مراجعه
کنید:

نشانه های عفونت زخم

❖ بروز درد ناگهانی که با دارو بهتر نمی
شود.

❖ قرمزی، گرما و ورم پوست

❖ ترشح چرک، خون و مایعات دیگر از
محل زخم

❖ بروز جوش ها و تاول های سفید
اطراف زخم

❖ تب بالای ۳۸ یا لرز

این موارد میتواند خطر ابتلا به عفونت و
مسائل حاد دیگر را در شما بالا ببرد:

➤ دیابت

➤ سیگار کشیدن

➤ بی تحرکی