

مراقبت از زخم

علائم خطر

افزایش قرمزی - تورم - گرمی یا درد در اطراف زخم
تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد
خونریزی غیر قابل کنترل با فشار معمولی
ترشحات چرکی زرد یا سبز یا ترشحات بدبو
گسترش اندازه زخم
کبودی ناگهانی و شدید اطراف زخم

تعویض پانسمان

دستان خود را با آب و صابون بشویید
زخم را با سرم شستشو تمیز بشویید
از الکل استفاده نکنید
برای تمیز کردن زخم از پنبه استفاده نکنید
پانسمان را روزانه و طبق نظر پزشک معالج تعویض کنید
هنگام تعویض وضعیت زخم را بررسی کنید

نشانه های بهبودی زخم

کاهش درد و التهاب
کاهش در اندازه زخم
تشکیل بافت جدید

نکات طلایی برای بهبود زودتر زخم

زخم را خشک نگه دارید
از استعمال سیگار و الکل خودداری کنید
رژیم غذایی سرشار از پروتئین و ویتامین C داشته باشید
(مرغ ماهی سبزیجات)
پایش قند خون در دیابتی ها