خود مراقبتی در بیماران دچار سوختگی

فهرست مطالب:

سوختگی

آموزش های بدو ورود

آموزشهای حین بستری

آموزش های پس از ترخیص

تغذیه

فعالیت

پانسمان

فیزیوتراپی

مراقبت سوختگی

پیوند پوست

آب درمانی

داروها

آموزش سلامت

علائم هشدار

بیمار /همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خود مراقبتی زیر را مطالعه نموده و به این توصیه ها بعد از ترخیص از بیمارستان توجه فرمائید.

سوختگی ها:

سوختگی ها علل مختلفی دارند .از جمله :آتش، خورشید، بخار، برق، مواد شیمیایی، مایعات و اشیاء داغ. سوختگی ممکن است آسیبی جزئی بر جای گذارد که به تنهایی هم قادر به درمان آن باشید یا ممکن است

منجر به فوریت های مرگباری شود که نیازمند درمان سخت است .افتراق یک سوختگی جزئی از یک سوختگی جدی مستلزم تعیین درجه آسیب بافتی است.

در گذشته سوختگی ها را به 3 دسته یا درجه اول تا سوم تقسیم بندی می کردند .تقسیم بندی جدید بر اساس عمق زخم شماست که نوع مراقبت را تعیین می کند که شامل:

- سوختگی های سطحی
- سوختگی های نیم ضخامت
- سوختگی های تمام ضخامت

در تمام موارد سوختگی های شدید بلافاصله از اورژانس تقاضای کمک کنید.

آموزش‌های بدو ورود:

- تمامی سوالات خود را در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش از پرستار خود بپرسید.
- دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد، لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد، در غیر اینصورت به پرستار خود اطلاع دهید.
- بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و مرتب دست های خود را بشویید.
- وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد انداخته شود.

●در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.

●نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.

●در صورت داشتن سابقه بیماری یا حساسیت(غذایی، دارویی)پزشک یا پرستار خود را در جریان قرار دهید.

●در صورتی که بیماری خاصی دارید، تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین گردد.

●پزشک، سرپرستار بخش، پرستار و فضای فیزیکی بخش و بیمارستان، روند شکایات و...به شما معرفی و آموزش داده خواهند شد.

آموزش های حین بستری:

●فعالیت:در طی استراحت در بستر، اندام‌های تحتانی خود را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید.

●در صورت داشتن تعادل و عدم سرگیجه می‌توانید با کمک همراه از تخت خارج شوید.

● از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، عدم تعادل، سیاهی رفتن چشمها و غش نشوید.

●در صورت داشتن مشکل تنفسی باید اطلاع دهید و سرتخت باید کمی بالا باشد.

●در صورت نیاز به مانیتورینگ شدن، از جدا کردن اتصالات خودداری کنید.

●در صورت داشتن سابقه مصرف دارو در منزل به پزشک یا پرستار اطلاع دهید و از مصرف خودسرانه داروها بپرهیزید.

●در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، سرگیجه، خستگی، دانه های پوستی، سرفه های مزمن و خشک و... اطلاع دهید.

●در صورت نیاز به بانداژ الاستیک اندامهای تحتانی، این کار به صورت متناوب جهت جهت حفظ جریان خون انجام خواهد شد.

- به دلیل استفاده از داروهای ضد انعقادی از دستکاری رابط های وریدی خود، خودداری بفرمایید.
- در صورت تنگی نفس اطلاع دهید.

آموزش های پس از ترخیص:

تغذیه:

در زمان بروز سوختگی به علت جراحات وارده، املاح، مایعات و پروتئین های بدن از بین می روند که باعث کاهش وزن بیمار می‌گردد .هدف از رژیم درمانی این بیماران جلوگیری از ایجاد سوء تغذیه ، افزایش سطح سیستم ایمنی بیمار . برقراری تعادل آب و الکترولیت ها، تسریع درالتیام زخم ها و همچنین کنترل قند خون افزایش یافته در برخی از بیماران است .نیاز بیماران به انرژی، پروتئین ، ویتامین های گروه A,C, D, K. B و همچنین مواد معدنی روی ، کروم، مس ، پتاسیم، آهن .کلسیم و سایر مواد مغذی دیگر مانند اسید آمینه‌های گلوتامین و آرژنین و همچنین اسید چرب امگا 3 - افزایش می یابد.

- **در خصوص مواد غذایی استفاده شده در زمان درمان سوختگی می‌توانید با یک کارشناس تغذیه مشاوره کنید.**

فعالیت:

در برنامه روزانه خود حتما "زمانی را جهت ورزش کردن اختصاص دهید(حداقل 30 دقیقه و به طور منظم و در روزهای مشخص) با فعالیت برنامه‌ریزی شده و مستمر خونرسانی بافت افزایش یافته و بهبودی تسریع می‌شود.

پانسمان:

دفعات تعویض پانسمان طبق دستور پزشک معالج انجام گردد.

فیزیوتراپی:

در صورت صلاحدید پزشک، مراجعه به کارشناس فیزیوتراپ انجام می‌گردد. اهمیت فیزیوتراپی عبارت است از: افزایش بهبودی زخم‌ها و کاهش ورم زخم‌ها،کاهش چسبندگی در نواحی سوختگی مخصوصا "اطراف مفاصل، که در نهایت از کوتاه شدن عضو و محدودیت حرکتی جلوگیری می‌کند و عوارض تنفسی کاهش پیدا می‌کند.

مراقبت:

- در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- جهت کاهش استرس تمرین های آرامش بخش مانند پیاده روی انجام دهید.
- سعی کنید عصبانی نشوید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا محیط‌هایی که فکر می کنید شما را ناراحت می‌کنند اجتناب کنید.
- از مصرف خودسرانه داروها و و استعمال هرگونه پمادها بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

پیوند پوست در سوختگی‌ها:

در سوختگی ها، با صلاحدید پزشک معالج یکی از سریعترین روش‌های بهبود زخم سوختگی پیوند پوست می‌باشد .در صورتی که جراح صلاح بداند و بستر محل سوختگی آماده و عاری از بافت‌های مرده و عفونی باشد، از این روش استفاده می‌گردد که از هدر رفتن مایعات بدن و خطر عفونت پیشگیری می‌شود و درد کاهش می‌یابد .بیمار می‌تواند براحتی و بلافاصله حرکت کند و ترمیم با کمترین جای زخم صورت گیرد.

آب درمانی:

استفاده از آب درمانی در درمان سوختگی هنوز مورد بحث است .با این حال، پس از برداشتن لایه‌های مرده پوست و بستن زخم‌ها، آب درمانی روش مفید فیزیوتراپی محسوب می‌گردد . همچنین در بیمارانی که وضعیت پایدارتری دارند، حمام رفتن برای شستشوی زخم بسیار مفید است.

داروها:

- داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت پزشک خود جدا"خودداری بفرمایید.

●داروهـای ادرارآور را در اوایـل روز مصـرف کنیـد .فشـار خـون و وزن خـود را بـه صـورت مرتـب کنترل کنید.

آموزش سلامت:

●از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل بپرهیزید.

●از استعمال دخانیات بپرهیزید.

●از استرس و اضطراب دوری کنید.

●تغذیه سالم داشته باشید و از اضافه وزن بپرهیزید.

علائم هشدار جهت مراجعه به پزشک:

سوال :در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنیم؟

●طبـق نظـر پزشـک معـالج تحـت نظـر و درمـان ایشـان باشـید و بـه طـور مرتـب مراجعـه داشـته باشید.

●در صـورتی کـه در روز اول سـوختگی دچـار آسـیب نـواحی نـام بـرده زیـر شـدید بلافاصـله بـه پزشک مراجعه نمایید:

- سوختگی صورت، دست یا انگشتان دست.
- سوختگی پا و ناحیه تناسلی.
- سوختگی در نزدیکی مفاصل.
- سوختگی وسیع(بزرگتر از 7 / 5 سانتی متر)یا با عمق زیاد.
- کودک کمتر از 5 سال سن و یا فرد بالای 70 سال یا دارای کاهش هوشیاری.
- وجود نشـانه هـای عفونـت پوسـت، ماننـد افـزایش قرمـزی، درد، ترشـح چـرک ماننـد و یـا تـب بیشتر از 38 درجه سانتی گراد.
- بیماری زمینه‌ای مانند دیابت یا مصرف کورتون همراه با سوختگی.

●عدم بهبود ناحیه سوخته

- درد و قرمزی در محل سوختگی
- ترشح چرکی از محل سوختگی
- خون ریزی از محل سوختگی
- تب و لرز
- بی اشتهایی