

شماره تماس : 30-34276301

شماره فاکس: 34276344

نشانی الکترونیک:

Admin@IRHK.ir

WWW.IRHK.ir

**آسیب های شکم همراه با زخم باز**

1. بهتر است تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید، ویتامین ث باعث سریع تر شدن روند ترمیم زخم و بهبودی می شود.
2. در صورت امکان تنها از توالت فرنگی استفاده کنید (می توانید یک توالت فرنگی متحرک به شکل صندلی که در داروخانه ها موجود است جهت استفاده در مکان های مختلف تهیه کنید).
3. در صورتی که در اورژانس برای شما عکس برداری (رادیوگرافی) یا سی تی اسکن 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.
4. در صورت امکان تا زمان کشیدن بخیه ها روزانه دو مرتبه دمای بدن خود را با تب سنج اندازه گیری کنید.
5. **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

**در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به پزشک مراجعه کنید:**

* بروز تب یا لرز
* درد بسیار شدید در کل شکم
* برجستگی یا بیرون زدن یک توده از محل زخم
* تهوع و استفراغ
* تنگی نفس یا سختی تنفس
* رنگ پریدگی، تعریق یا سرد شدن اندام ها
* سرگیجه و احساس سبکی سر
* مدفوع یا استفراغ خونی
* عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم
* بروز کبودی در اطراف ناف یا پهلوها
* بی اشتهایی شدید یا عدم توانایی در خوردن و آشامیدن
* سرفه های شدید و ناگهانی
* ضعف و بی حالی شدید یا کاهش سطح هوشیاری

گروه هدف: بیماران



**مرکز آموزشي درماني امام رضا (ع)**



1. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن سر، شانه ها و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد (مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه های بلند) خودداری کنید.
2. از بلند کردن و حمل بارها، اجسام، کیف یا کوله پشتی های سنگین و کودکان، همچنین انجام فعالیت های ورزشی شدید و سنگین، شنا کردن و دوچرخه سواری اجتناب کنید.
3. از رانندگی طولانی مدت خودداری نمایید.
4. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی به ویژه در حالت نشسته (مثلا هنگام مطالعه یا کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر 30-20 دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.
5. وجود این زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند، اما توصیه می شود برنامه غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید چون این مساله باعث ایجاد فشار بر روی بخیه ها و تاخیر در ترمیم می شود.
6. در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید، در این صورت حداقل 48 ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید.
7. 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 کم رنگ، رقیق و آبکی نیز در روزهای اول از زخم طبیعی است.**
8. در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استا مینو فن استفاده کنید، ترکیبات حاوی آسپرین و بروفن ممکن است باعث بروز خونریزی شود.
9. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید.
10. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.
11. از انجام فعالیت های جسمی شدید و سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول دو هفته آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه یا فشار وارد شود ممکن است باعث آسیب بخیه ها و یا باز شدن دوباره زخم شود.

**پس ار ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:**

1. بخیه ها را پس از 24 ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید، اما به هیچ وجه آن ها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید(مثلا در وان حمام، استخر و ...) چون تماس زیاد آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.
2. بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه ی نخی سبک و کاملا تمیز که فقط به این کار اختصاص داده اید 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 ضربه ای ملایم استفاده کنید.
3. پس از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه ی نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید (برای این کار از گوش پاک کن استفاده کنید)، اما به هیچ وجه از الکل، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت و عفونت وتاخیر در ترمیم زخم خواهند شد.