

* آموزش به بیمار سوختگی

- ۱- ورود به بخش سوختگی اکیداً ممنوع می باشد.
- ۲- با صلاحدید مسئول شیفت هر بیمار می تواند فقط یک همراه داشته باشد و تعویض همراه در هر ۲۴ ساعت فقط یکبار انجام می شود.
- ۳- همراه بیمار موظف به پوشیدن لباس ، دمپایی ، دستکش و رعایت مقررات بخش می باشد.
- ۴- ملاقات حضوری در داخل بخش ممنوع و فقط از پشت پنجره مجاز می باشد.

* تغذیه بیمار ان سوختگی:

- ۱- از رژیم غذایی پر پروتئین (گوشت ، ماهی ، کباب ، سوپ قلم ، تخم مرغ) و پر کالری ، لبنیات (ماست ، شیر ، دوغ) سبزیجات تازه ، میوه های تازه ، مایعات فراوان استفاده کنند.
- ۲- مایعات به مقدار کافی بنوشد.
- ۳- خوردن غذاهای حاوی فیبر بالا مانند سالاد و سبزی خوردن برای جلوگیری از یبوست کمک می کند.
- ۴- برای پیشگیری از یبوست و مشکلات گوارشی در طول شبانه روز چندین بار اقدام به راه رفتن نمایید.
- ۵- از خوردن غذاهای محرک و حساسیت زا (گوجه فرنگی ، بادمجان، سوسیس ، فلفل ، و غذاهای تند و ...) خودداری نمایید.

* تحرک و فیزیوتراپی:

- ۱- در طول شبانه روز چندین بار در بخش و اتاق خود اقدام به راه رفتن نمایید تا با بهبود گردش خون به بهبود زخم سوختگی کمک نمایید.
- ۲- در صورت وجود سوختگی در پاها ، منعی برای راه رفتن وجود ندارد، تا حد امکان و با استفاده از وسایل کمکی راه بروید. در هنگام استراحت در تخت پاها بالاتر از بدن قرار داشته باشد.

- ۳- در صورت وجود سوختگی در دستها ، ورزش انگشتان و مچ دستها که توسط پرسنل آموزش داده می شود را انجام داده و در زمان استراحت دستها بالاتر از بدن قرار گیرد.
- ۴- در صورت وجود سوختگی در هر یک از اندام ها ، فعالیت های توصیه شده توسط پرسنل را انجام دهید.
- ۵- در صورت وجود سوختگی در صورت ، پس از جرب کردن صورت با کرم توصیه شده ، از حرکات زیر جهت بهبود فعالیت عضلات صورت استفاده کنید: اخم کردن - خندیدن - شکلک در آوردن - سوت زدن - جویدن - آدامس جویدن - بادکردن بادکنک .

* توجهات مربوط به پوست سوخته و مراقبت از زخم پس از ترخیص:

- ۱- برای محافظت از پوست سوخته در مقابل آفتاب از یک کرم ضد آفتاب با نظر پزشک استفاده کنید.
- ۲- پوست سوخته بهبود یافته را با یک لوسیون ملایم مانند پماد و ویتامین آ د (A -D) یا روغن زیتون نرم نگه دارید و از خاراندن پوست سوخته خودداری نمایید.
- ۳- در صورت وجود سوختگی در اندام ها در هنگام قرار گرفتن در آفتاب محل سوختگی را با لباس بپوشانید.
- ۴- در صورت وجود سوختگی در صورت ، از کلاه لبه پهن و کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کرده و هر ۲ ساعت کرم ضد آفتاب را تجدید نمائید تا آن ناحیه از معرض نور خورشید دور باشید.
- ۵- از قرار گرفتن در محل های شلوغ و گردوغبار خودداری نمائید.
- ۶- از پوشیدن لباس تنگ و چسبان و پارچه های مواد نفتی در نواحی سوخته جداً خودداری نمایید.
- ۷- لباس های گشاد ، نخی و سفید به تن کنید. چون رنگ موجود در البسه رنگی ، پوست التیام یافته را تحریک می کند.
- ۸- از لباس مناسب و دستکش استفاده کنید تا پوست التیام یافته را از خراشها و ضربات احتمالی محافظت نمایید.

- ۹- خارش از شکایت عمده بیماران می باشد. سر این گونه موارد، استفاده از داروی ضد حساسیت خوراکی طبق دستور پزشک توصیه می شود.
- ۱۰- از خاراندن موضع یا وارد آمدن ضربه به آن جداً خودداری نمایید.

۱۱- خنک نگه داشتن محیط در کاهش خارش موثر است.

* نکات لازم در مورد شستشو و پانسمان بیمار پس از ترخیص در واحد اورژانس:

- ۱- بیمار در منزل با شامپو بچه شستشو و با ملحفه یا پارچه تمیز و اتو کشیده پوشانده شود .
- ۲- پس از شستشو از اغشته کردن زخم با هرگونه پماد یا مواد ضدعفونی کننده خودداری شود.
- ۳- از دستکاری زخم و پانسمان پرهیز نمایید.
- ۳- در هنگام استحمام از کشیدن کیسه و لیف در نواحی سوخته و ترمیم یافته خودداری نمائید.
- ۴- قبل از پانسمان مایعات کافی بنوشید.
- ۵- در صورت عدم تحمل درد با نظر پزشک مسکن دریافت کنید.
- ۶- پوست نواحی بدون پانسمان که ترمیم یافته اند غالباً خشک هستند. باید روزی ۳ تا ۴ بار پماد ویتامین A + D یا روغن زیتون جرب شود.
- ۷- هنگام استفاده از پماد ناخن ها کوتاه باشد . دستها قبل از مالیدن پماد به موضع شسته شده و در صورت امکان از دستکش استفاده گردد.
- ۸- پانسمان پس از ترخیص بیمار یک روز در میان از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ ظهر در اورژانس انجام می شود.
- ۹- از دستکاری زخم و پانسمان پرهیز نمایید.
- ۱۰- تغذیه مناسب ، حرکات نرمشی به خصوص در مفاصل بدن استفاده از نرم کننده در نواحی سوخته و کرم های ضد آفتاب در نواحی باز بدن (صورت - دستها و گردن) در بهبود نواحی سوخته کمک فراوانی می کند.

بیمارستان امام رضا(ع) خان بین