

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- ❖ مصرف سبزیجات، مرکبات مانند (پرتقال، نارنگی و ...) و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی جهت ترمیم زخم لازم است.
- ❖ از مصرف سیگار و دخانیات خودداری کنید.
- ❖ کسانی که زخم ساق پا دارند می‌توانند با پوشیدن جوراب‌های ویژه و چسبان از تجمع خون در عروق پا جلوگیری کنند تا خون به جریان افتد. این بیماران باید جوراب ویژه ای که ساق پا را کاملاً می‌پوشاند، بپوشند و فقط موقع خواب آن را بیرون بیاورند و حتی بعد از بهبود زخم پا دست کم تا پنج سال باید طی روز این جوراب‌ها را بپوشند تا از احتمال عود زخم پا جلوگیری شود.
- ❖ اگر زخم خارش داشت، آرام باشید و آن را نخارانید تا زودتر بهبود پیدا کنید.
- ❖ روزی یک بار، پانسمان روی زخم را بردارید و با آب و صابون به آرامی محل زخم را بشویید، پماد آنتی بیوتیک روی آن بمالید و مجدداً پانسمان را روی زخم قرار دهید.
- ❖ اگر پانسمان زخم کثیف و یا خیس بود، فوراً آن را عوض کنید.
- ❖ مرطوب نگه داشتن زخم با کمک کرم مرطوب کننده باعث می‌شود که بهبودی آن تسریع شود و از چسبندگی زخم به باند جلوگیری شود. زخم های بزرگ و خراشیدگی ها را بهتر است مرطوب کنید.
- ❖ اگر احساس می‌کنید که بانداژ به زخم چسبیده است، آن را با آب گرم خیس کنید تا نرم شود.
- ❖ برای جلوگیری از کنده شدن موی اطراف زخم، بانداژ و یا چسب را در جهت رویش مو به آرامی بردارید.
- ❖ دست های خود را قبل و بعد از پانسمان، ضدعفونی کنید.
- ❖ هنگامی که آب در نزدیکی شما وجود ندارد، دستمال مرطوب و یا اسپری ضدعفونی کننده را برای تمیز کردن زخم به کار ببرید.
- ❖ نباید هرگز از موادی که حاوی الکل است به طور مستقیم روی زخم ها استفاده کنید.
- ❖ داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. دوره درمان را کامل کنید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ❖ سعی کنید مکانی تمیز را برای تعویض پانسمان زخم خود انتخاب کنید. محیط های آلوده برای این کار مناسب نیستند، زیرا آلودگی بر روی زخم اثر کرده و احتمال بروز عفونت زخم را زیاد می‌کند.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ درد شدید در محل عمل جراحی
- ❖ درد و قرمزی در محل زخم
- ❖ ترشح چرکی از زخم
- ❖ خونریزی از محل استامپ
- ❖ تب و لرز - بی اشتها
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بریدگی ها (زخم باز)