

تعویض پانسمان

تعویض پانسمان به خدماتی درمانی و مراقبتی گویند که به واسطه آن میتوان از ایجاد عفونت در زخم و آسیب به ناحیه د حال ترمیم جلوگیری به عمل آورد

علت اصلی تعویض پانسمان ، جلوگیری از عفونت زخم در حال بهبودی می باشد.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و

توصیه های زیر توجه کنید:

● بخیه کردن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم و ناهموار یا دچار له شدگی و تخریب پوست باشند و یا زخم آنقدر عمیق بوده که کل ضخامت پوست را در بر گرفته باشد، که تشخیص آن تنها با پزشک خواهد بود و در غیر اینصورت زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت، در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.

● هر چند بسیاری از زخم ها، احتمالا بدون بخیه زدن در هرصورت بهبود خواهند یافت اما توجه کنید که بخیه زدن باعث خواهد شد زخم سریع تر بهبود یافته و کمتر دچار عوارضی مانند عفونت شود و پس از بهبودی محل زخم دچار بد شکلی نشده و زخم، جوشگاه یا اسکار(جای زخم) کوچکتری برجای می گذارد

● بخیه های غیر قابل جذب را پس از 24 ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلا در وان حمام،استخر، ..). چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.

● 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.و یا می توانید از باد سشوار جهت خشک کردن بخیه در محل زخم استفاده کنید

● به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلولهای ضدعفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پماد های کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهد شد.

● از کندن دلمه زخم خوددای شود چون ترمیم

زخم مختل و عفونت افزایش می یابد

● در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتما تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه

کرده زخم را پوشیده نگاه دارید (معمولا یک هفته)، در این صورت حداقل 48 ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هربار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید.

● توجه کنید که همه ی زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم های پوست سر و صورت) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود، در اینصورت شخصا اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.

● برای کاهش تورم زخم عضو را بالا نگه دارید

● زخم های پوستی اغلب با بخیه های غیر قابل جذب بخیه می شوند، زمان دقیق کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت، بخیه های صورت معمولا 6 - 3 روز و بخیه های پوست سر و اندام ها 14 - 7 روز بعد کشیده می شوند.

● از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم می شود در طول 2 - 1 هفته ی آینده خودداری کنید چون اگر دوباره به همان محل قبلی ضربه وارد شود ممکن است باعث آسیب بخیه ها یا باز شدن دوباره ی زخم شود.

● در روز های ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا یک دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد

توده ی گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شد و بهبودی کامل را به تاخیر می اندازد، چرا که تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است و به مرور از کناره ها با بافت طبیعی جایگزین می شود.

● شکل نهایی پوست در جای زخم 12 - 6 ماه بعد کاملا مشخص خواهد شد و در این مدت ممکن است محل زخم تیره تر و برجسته تر از پوست طبیعی باشد، در این دوره استحکام و قدرت پوست کمتر از حالت طبیعی خواهد بود و در برابر ضربه های مشابه آسیب پذیرتر است.

● خارش خفیف زخم در روز های 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 در روزهای اول از زخم طبیعی است.

● تا زمان ترمیم کامل پوست محل زخم، باید آن را از نور خورشید محافظت کنید، می توانید از ضد آفتاب یا کلاه و لباس پوشیده استفاده کنید.

● در موارد بریدگی و زخم های انگشت معمولا آتل گیری انجام می شود چرا که بی حرکتی باعث محافظت از زخم، کاهش فشار وارد بر آن و تسریع روند بهبود می شود، در صورتی که برای شما آتل گیری شده است آن را تا زمان کشیدن بخیه ها و ترمیم اولیه زخم حفظ کنید.

● عکس های رادیولوژی گرفته شده از زخم خود را تا زمان بهبود کامل نزد خود نگاه دارید چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد.

● شما محدودیت غذایی ندارید، اما توصیه می شود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین ث، مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید. هم چنین توانید از قرص ها یا مکمل های حاوی ویتامین ث روزانه یک نوبت استفاده کنید.

● روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر

بررسی کنید:

- ❖ درد ناحیه زخم
- ❖ تورم و قرمزی اطراف محل زخم
- ❖ تب و لرز و بالای 38 درجه و بیش از 4 ساعت
- ❖ وضعیت ترشحات
- ❖ بوی بد از زخم
- ❖ خیس شدن پاسمان
- ❖ خروج خونابه ی چسبناک و غلیظ از زخم
- ❖ التهاب اطراف زخم (شعاع 5 سانتی متر خارج از مرکز زخم)
- ❖ خونریزی
- ❖ خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم.

در صورت هر یک از علائم زیر مجدداً به

اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- ✓ آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم
 - ✓ درد شدید در محل زخم
 - ✓ تورم یا قرمزی محل زخم
 - ✓ خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه
 - ✓ استشمام بوی بد از زخم
 - ✓ خونریزی مجدد از زخم به طوری که پس از 10 الی 15 دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود.
 - ✓ بروز تب
 - ✓ برجسته و دردناک شدن غده های لنفی زیر بغل، گردن یا کشاله ران (نزدیک به محل زخم)
- در صورت نیاز به مراجعه مجدد حتما خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

تعویض پانسمان

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده : صفورا زارعی نژاد - کارشناس پرستاری

تهیه شده : تابستان 1404

منبع : برونر سوارث 2022

تایید شده توسط : دکتر سعید صابر متخصص جراحی

❖ تا زمانی که زخم کاملا خشک نشده و دارای ترشح و رطوبت است، بهتر است هنگام تعویض پانسمان یک عدد گاز وازلین روی زخم گذارید و سپس زخم را پانسمان کنید تا مانع چسبیدن باند به زخم شود، بسته های گاز وازلین را می توانید به راحتی از داروخانه تهیه کنید. (طبق دستور پزشک استفاده شود)

❖ باند را روی محل زخم گره نزنید.

❖ چسب ها را یک دور کامل به دور اندام نپیچید تا محکم بودن آن مانع خونرسانی مناسب نشود.

❖ پس از پایان کار دستان خود را مجدد بشوئید.



تندرست باشید

به نکات زیر در مورد تعویض پانسمان توجه کنید:

❖ روزانه حداقل یک بار پانسمان را تعویض کنید.

❖ در صورت خیس شدن، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت.

❖ پیش از تعویض پانسمان وسایل لازم شامل: دستکش، گاز، باند، چسب، پماد و کیسه ی پلاستیکی را آماده کنید.

❖ دستان خود را با آب و صابون به خوبی بشوئید.

❖ ترجیحا از دستکش استفاده کنید(نیازی به استریل بودن آن نیست).

❖ پانسمان کهنه را به آرامی و ملایمت و بدون حرکت سریع و ناگهانی از روی زخم بردارید و چنانچه در اثر خشک شدن ترشحات به زخم چسبیده است آن را کمی مرطوب کنید.

❖ پانسمان قبلی را در کیسه پلاستیکی ضخیم گذاشته، درب آن را کاملا محکم ببندید و دور بیندازید.

❖ برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون (بدون بو) یا شامپو بچه یا محلول شستشوی نمکی (سرم شستشو) استفاده کنید.

برای شستن زخم از مرکز زخم به سمت بیرون زخم ؛ زخم را تمیز کنید و ترشحات اطراف زخم به مرکز زخم کشیده نشود.