

## مراقبت از زخم

### گام اول: دستان خود را بشوید.

پیش از شستشوی زخم، اطمینان پیدا کنید که دست‌هایتان تمیز هستند. آن‌ها را با آب گرم و صابون بشوید و یا در صورتی که صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی‌کننده‌ی دست استفاده کنید. برای کاهش خطر ورود باکتری به زخم از دستکش‌های یک بار مصرف استفاده کنید.

### گام دوم: کنترل خونریزی

اگر زخم دچار خونریزی شده است، روی آن را با یک پارچه‌ی تمیز یا پد گاز استریل به آرامی فشار دهید تا خونریزی کنترل شود. این کار را تا جایی ادامه دهید که خونریزی قطع شود و یا تا حد قابل توجهی کاهش پیدا کند. در صورت امکان، عضو آسیب دیده را بالا نگه دارید. این کار به کاهش خونریزی کمک می‌کند.

### گام سوم: شستشوی زخم

با استفاده از محلول استریل یا آب تمیز، زخم را به آرامی شستشو دهید تا هرگونه آلودگی یا باکتری از بین برود. اگر محلول شستشوی زخم دارید، طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی عمل کنید. اگر این محلول در دسترس نبود، به‌عنوان جایگزین می‌توانید از آب تمیز استفاده کنید. از مواد قوی مثل هیدروژن پراکسید یا الکل استفاده نکنید، چون ممکن است این مواد به بافت سالم آسیب بزنند و روند درمان را به تعویق بیندازند.

### گام چهارم: شستشوی ملایم

اگر زخم بیش از حد آلوده است، شاید لازم باشد با استفاده از سرنگی که با محلول استریل یا آب

به آرامی روی آن را فشار دهید و اطمینان پیدا کنید که آب از بخش‌هایی با کمترین میزان آلودگی به طرف بخش‌هایی با بیشترین میزان آلودگی در حرکت است. ولی مراقب باشید که فشار زیادی روی زخم وارد نکنید، زیرا ممکن است به بافت پوست آسیب وارد شود.

### گام پنجم: از بین بردن آلودگی‌های روی زخم

اگر جسم خارجی مانند خرده شیشه روی زخم قابل مشاهده است، از پنس یا انبرک‌های استریل‌شده استفاده کنید و آن‌ها را به آرامی بردارید. لازم است پیش از استفاده، اطمینان حاصل کنید که این ابزار تمیز و ضدعفونی‌شده هستند. مراقب باشید تا در عمق زخم نفوذ نکنید و جسم خارجی را به زور از زخم بردارید. اگر چیزی داخل زخم باقی مانده بود، برای خارج کردن آن‌ها از متخصصان درمانی کمک بگیرید.

### گام ششم: پوست اطراف زخم را خشک کنید

پس از شستشوی زخم، با استفاده از یک پد گاز استریل نرم و تمیز پوست اطراف زخم را خشک کنید. از ساییش پوست خودداری کنید، زیرا این کار ممکن است به بافت حساس اطراف زخم آسیب بزند.

### گام هفتم: پانسمان زخم

زمانی که زخم تمیز و خشک شد، با یک پانسمان استریل مناسب آن را بپوشانید. از پد گاز استریل غیرچسبی یا چسب زخم استفاده کنید که به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد و روی زخم را بپوشاند. مراقب باشید که پانسمان یا چسب زخم بیش از حد سفت یا کیپ نشده باشد.



## Wound care

منبع: اصول کاربردی

مراقبت زخم برائوسکی

تهیه کننده:

واحد آموزش کارکنان

بهار ۱۴۰۴

## زخم چیست؟

زخم یا جراحت در دانش پزشکی، آسیبی است که در آن پوست خراشیده، پاره، بریده، سوراخ یا دریده شود یا به علت یک تروما با اینکه پوست سالم مانده ولی در زیر آن آثار قرمزی یا کبودی دیده شود. به شکل مختصر جداسازی اتصال بین سلولی بخشی از پوست یا گوشت بدن را زخم گویند.

در هنگام بروز زخم به شما توصیه می شود، که حتی اگر زخم در مرحله ی ابتدایی است، از درمان غیر اصولی و خود درمانی اجتناب نمایید، زیرا روند درمان طولانی تر گشته و امکان آسیب جدی به ناحیه زخم بیشتر می گردد.

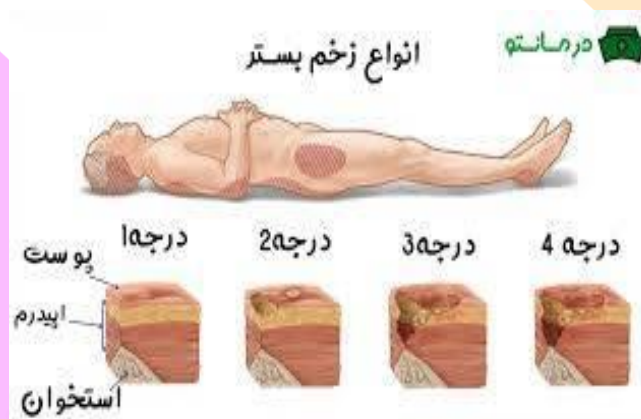


## انواع زخم

۱. **زخم های دیابتی**: افراد دیابتی به دلیل مشکلات جریان خون و عملکرد ضعیف سیستم ایمنی، معمولاً با زخم های دیر بهبود مواجه می شوند. زخم های پای دیابتی از این دسته هستند که به مراقبت های ویژه نیاز دارند.

۲. **زخم های مزمن**: زخم هایی که بیش از ۳ ماه به طول بیانجامد تا بهبود یابند، به عنوان زخم های مزمن شناخته می شوند. این زخم ها معمولاً ناشی از شرایط پزشکی مانند دیابت، بیماری های عروقی یا بستر نشینی طولانی مدت هستند.

۳. **زخم های بستر**: این زخم ها در افرادی که به مدت طولانی بی حرکت هستند، مانند بیماران بستری یا سالمندان، ایجاد می شوند. زخم های بستر به دلیل فشار مداوم بر نقاط خاصی از بدن ایجاد شده و معمولاً دیر بهبود می یابند.



۴. **زخم های عفونی**: زخم هایی که به عفونت دچار می شوند، به دلیل وجود باکتری ها و التهاب، دیرتر بهبود می یابند.

۵. **زخم های ناشی از جریان خون ضعیف**: زخم هایی که به دلیل مشکلات جریان خون مانند بیماری های عروقی یا واریس ایجاد می شوند، به دلیل کاهش خونرسانی و مواد مغذی به ناحیه زخم، دیرتر بهبود می یابند.

۶. **زخم های ناشی از سوختگی های شدید**: سوختگی های درجه دوم و سوم که به لایه های عمقی پوست و بافت ها آسیب می زنند، معمولاً به زمان بیشتری برای بهبود نیاز دارند و ممکن است به مراقبت های تخصصی نیاز داشته باشند.

۷. **زخم های ناشی از بیماری های خودایمنی**: برخی بیماری های خودایمنی مانند لوپوس و اسکلرودرمی می توانند باعث ایجاد زخم هایی شوند که به دلیل اختلالات سیستم ایمنی بدن دیرتر بهبود می یابند.

۸. **زخم های ناشی از درمان های سرطان**: پرتودرمانی و شیمی درمانی می توانند باعث ضعیف شدن پوست و بافت ها شوند و زخم هایی که در طی این درمان ها ایجاد می شوند، ممکن است دیرتر بهبود یابند.

۹. **زخم هایی که در اثر سوانح و حوادث به وجود می آیند** مثل زخم هایی که در اثر پارگی، قطع عضو، بریدگی، گلوله، ساییدگی و گازگرفتگی حیوانات.

