



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران سوختگی (Burn Care)

سوختگی چیست و انواع آن

سوختگی به آسیب پوست و بافت‌های زیرین گفته می‌شود. انواع سوختگی‌ها:

- حرارتی (آتش، آب جوش، بخار) - درد شدید، تاول
- شیمیایی (اسید، باز) - سوزش عمیق، زخم شدید
- الکتریکی - آسیب داخلی، گاهی ظاهر کم
- آفتاب - قرمزی و درد سطحی

درجه‌بندی سوختگی:

1 درجه: قرمزی و درد سطحی

2 درجه: تاول، ترشح، درد متوسط تا شدید

3 درجه: آسیب کامل پوست و بافت زیرین، ریسک بالای عفونت

علائم هشدار پس از ترخیص

- خونریزی یا باز شدن زخم
- ترشح چرکی یا بدبو
- تورم سریع یا قرمزی گسترده
- درد شدید که با مسکن کنترل نمی‌شود
- تب بالا ($>38^{\circ}\text{C}$)
- علائم شوک: سرگیجه، رنگ پریدگی
- مشکل تنفس یا بلع (سوختگی صورت/گردن)

دارودرمانی و پمادهای موضعی

داروهای رایج:

- مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن)
- آنتی‌بیوتیک‌ها خوراکی یا موضعی
- داروهای ضد التهاب
- پمادها و محلول‌های ترمیم‌کننده:

Silver sulfadiazine: ضد باکتری، کمک به ترمیم و در مناطقی از پوست که پوشش ندارند استفاده شود

ژل آلوئه‌ورا: تسکین و مرطوب‌کننده

ویتامین E و C: کاهش جای اسکار

پمادهای سیلیکونی: نرم‌کننده و جلوگیری از اسکار

هیالورونیک اسید و پروتئین بازسازی‌کننده: بازسازی پوست

نکته: استفاده طبق نسخه، پانسمان تمیز و خشک بعد از مالیدن پماد

مراقبت از زخم و پانسمان

- شستشو با محلول ضد عفونی‌کننده ملایم
- تعووض پانسمان طبق دستور پزشک
- دست‌ها قبل از تماس کاملاً شسته شود
- اجتناب از تماس با اشیاء آلوده

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



مراقبت ویژه سوختگی‌ها:

🔥 **حرارتی:** خنک کردن 10-15 دقیقه، یخ نزنید ❄️ **قیر/مواد چسبنده:** نرم کردن با روغن گیاهی، جدا نکردن با زور
🧴 **شیمیایی:** شستشو فوری با آب، مراجعه سریع به مرکز درمان

🚰 **علائم عفونت:** ترشح چرکی یا بدبو ▲ **قرمزی اطراف زخم** 😞 **درد ناگهانی** 🔥 **تب و لرز**

🚿 **حمام و بهداشت**

* **حمام کوتاه با آب ولرم**
* **استفاده از صابون ملایم**
* **پانسمان خیس نشود** * **شستشوی آرام اطراف زخم**
* **خشک کردن با حوله نرم، ضربه‌ای**

🛌 **پوزیشن و استراحت**

* **اندام سوخته بالاتر از سطح بدن (کاهش تورم)**
* **تغییر پوزیشن آرام و تدریجی**
* **اجتناب از فشار مستقیم روی زخم**
* **خواب کافی (7-8 ساعت شبانه)**

🏃 **فعالیت و بازگشت به زندگی**

* **فعالیت سبک و آهسته**
* **بازگشت به کار یا مدرسه با تایید پزشک**
* **بلند کردن اجسام سنگین ممنوع**
* **فعالیت تدریجی و کنترل شده**

🥗 **تغذیه و هیدراتاسیون**

* **مصرف مایعات کافی (آب، آبمیوه طبیعی، سوپ)**
* **ویتامین‌ها و مواد معدنی: ویتامین C، روی، آهن**
* **پروتئین کافی (گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات)**
* **رژیم متعادل: کاهش غذاهای فرآوری شده، نمک و قند**
💡 **تغذیه مناسب = تسریع ترمیم پوست و کاهش خطر عفونت**

🏥 **پیگیری پزشکی و نتایج آزمایشگاهی**

* **بررسی وضعیت زخم و پانسمان**
* **کنترل علائم عفونت**
* **آزمایش خون در سوختگی وسیع یا عفونت**
* **ویزیت دوره‌ای طبق دستور پزشک**
* **عکس برداری یا بررسی آزمایشگاهی برای سوختگی‌های شدید**

📞 **چه زمانی فوراً مراجعه کنیم ؟**

* **خونریزی یا باز شدن زخم** * **ترشح چرکی یا بدبو** * **افزایش درد یا تورم ناگهانی** * **تب شدید**
* **علائم شوک:** سرگیجه، ضعف شدید، رنگ پریدگی

کد آموزش: PDC-BUR-01



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد