



- زخم‌هایی که آلودگی کمی دارند ممکن است بسته شوند و به زخم اجازه دهند خشک شود و التیام پیدا کند. دیگر زخم‌ها لازم است که مرطوب نگه داشته شوند تا خوب شوند.
- زخم شما با اینکه کاملاً از گرد و غبار تمیز می‌شود، ممکن است عفونت پیدا کند.
- ممکن است لازم باشد برای شناسایی اشیاء خارجی که در پوست قرار گرفته باشند، عکس گرفته شود.
- اگر در زخم خاک و آشغال زیادی وجود دارد، ممکن است لازم باشد زخم را تمیز کنند و آن را دو یا سه روز باز بگذارند تا احتمال عفونت کم شود. در برخی موارد، ممکن است آنتی بیوتیک و یا عمل جراحی مورد نیاز باشد.
- خراش‌ها باید خیلی خوب تمیز شوند و با توجه به اینکه آنها چقدر عمیق هستند، ممکن است نیاز به پانسمان داشته باشند.



- بعضی از زخم‌ها در صورتیکه لبه‌های زخم کنار هم قرار بگیرند بهتر می‌شوند.

زخم چیست؟

بیشتر زخم‌ها تحت عنوان بریدگی، پارگی (بریدگی‌های شدید) یا خراش طبقه بندی می‌شوند.

بریدگی‌ها معمولاً توسط یک شیء تیز که پوست را می‌برد، ایجاد می‌شوند مانند چاقو در حین انجام دادن کاری. معمولاً این بریدگی‌ها اتفاق می‌افتد و اغلب در خانه و یا در طی اوقات فراغت رخ می‌دهند. بیشتر بریدگی‌ها روی سر، صورت و دست‌ها اتفاق می‌افتد. اگر رگ‌های خونی بریده شود، خونریزی زیاد می‌شود. بریدگی‌های عمیق می‌تواند بر اعصاب، عضلات، تاندون‌ها و حتی استخوان‌ها تأثیر بگذارد. پزشک، آسیب در این اندام‌ها را معاینه می‌کند.

جراحات ایجاد شده با لبه‌ی چیز، پوست را پاره می‌کند و معمولاً آنها ناصاف و خشن (منظم و صاف مثل یک بریدگی نیست) هستند.

خراش هنگامی ایجاد می‌شود که لایه‌ی سطحی پوست (روی پوست) مالیده و یا خراشیده شده باشد. زانو‌ها، ساق پا، مچ پا و آرنج‌ها با احتمال بیشتری خراشیده می‌شوند (به خصوص در کودکان فعال) زیرا آنها لاغر هستند و پوست نازکی دارند. خراش می‌تواند دردناک باشد زیرا آنها به انتهای عصب کوچک در پوست آسیب می‌زنند.

تشخیص و درمان:

شیوه‌ی درمان به صدمات شما بستگی دارد:

روش‌های مختلفی برای پانسمان و یا بستن یک زخم وجود دارد. پزشک یا پرستار روشی که برای زخم شما بهتر است را انجام می‌دهند.



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

مراقبت از زخم باز، بریدگی و خراش

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

- ممکن است زخم را با پانسمان های خاص (مانند نوارهای استریل) بپوشانید (حین عمل جراحی)، بخیه و یا چسب مخصوص (مانند چسب پوست) ببندند. زخم های دیگر (مانند زخم جزئی دست) تنها با یک پانسمان ساده (مانند چسب زخم) بهتر می شوند.
- چسب بیمارستانی (مانند چسب پوست) ممکن است برای ترمیم بریدگی های ساده استفاده شود، زیرا این چسب ها سریع و تقریباً بدون درد عمل می کنند. چسب، خود به خود در عرض یک یا دو هفته بیرون می آید، که تا آن زمان، زخم ها نیز ترمیم یافته اند.
- احتمال کمی وجود دارد که تا قبل از این زمان، زخم باز بماند.
- کشیدن بخیه ها بستگی به نوع زخم و موقعیت آن دارد. بیشتر بخیه ها بعد از پنج تا 10 روز کشیده می شوند. پزشک یا پرستار به شما خواهد گفت که چه موقع بخیه نیاز به کشیدن دارد. برای کشیدن بخیه ها به پزشک یا یک مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ♦ **مراقبت در منزل:**
- پزشک یا پرستار به شما می گویند که چه میزان فعالیت برای شما مناسب می باشد. در برخی موارد ممکن است عصا توصیه شود.
- اگر کودک شما زخمی دارد، او را تشویق به استراحت و آرامش کنید مانند مطالعه یا نقاشی کردن.
- زخم را تا زمانی که بهبود می یابد تمیز و خشک نگه دارید. اگر زخم بسته شده است اما هیچگونه پوششی ندارد، می توانید آن را بشوئید یا پس از 24 ساعت حمام کنید. زخم را در آب خیس نکنید و مطمئن شوید که زخم بعد از شستشو خشک است

- (با یک حوله ی تمیز و خشک، سریع و آرام آن ناحیه را تمیز کنید)
- اگر درد دارید، داروهای مسکن ساده مانند استامینوفن و یا مسکن های تجویز شده مصرف کنید. اگر کودک شما درد دارد، با دقت برچسب میزان صحیح مصرف را چک کنید.
- اگر باند و نوار زخم ها خیس شوند، لازم است آنها تعویض شوند. اگر شما نمی توانید خودتان این را انجام دهید، به پزشک یا یک مرکز درمانی مراجعه کنید.
- موقعی که زمان برداشتن پانسمان می شود، از روغن زیتون برای شل کردن نوار چسب می توان استفاده کرد
- و سپس پانسمان چسبیده را باز کنید. در عین حال، می توانید آن را با آب خیس کنید یا به آرامی آن را بیرون بکشید. اگر از پزشک یا پرستار خود پرسید روش آن را به شما نشان می دهند.
- پوسته (دله)، روی زخم را خواهد گرفت. پوسته را نکنید، زیرا این کار باعث زخم و عفونت می شود. پوسته خود به خود می افتد.
- به محض اینکه پوست بهتر شد، شکننده می شود و نیاز به مراقبت و حفاظت مضاعف دارد. در صورت امکان، از آفتاب دور باشید. کرم های ضد آفتاب استفاده کنید و لباس های محافظ بپوشید.

♦ کزاز:

- هر بریدگی، حتی کوچک، می تواند آلوده به باکتری (میکروب) شود که باعث کزاز می شود. کزاز یک بیماری نادر است، اما می تواند کشنده باشد.

- این باکتری ها در خاک و مدفوع حیوانات پیدا می شوند. بیشترین خطر برای جوانان و یا افراد مسن است. اگر شما در پنج سال گذشته واکسن کزاز نزده اید ممکن است شما به یک یادآور نیاز داشته باشید. برای مشاوره بیشتر، از پزشک یا پرستار خود پرسید.
- ♦ **در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید؟**
- علائم عفونت معمولاً دو تا سه روز پس از آسیب بیشتر می شود و شامل موارد زیر می باشد:
- افزایش درد غیرعادی مصرف مسکن
- یک زخم گرم، قرمز، متورم و یا گسترش قرمزی به پوست اطراف
- پوست اطراف با لمس کردن، گرم متورم، قرمز یا دردناک می شود.
- چرک (زرد یا ترشح مایلی به سبز) و یا بوی متعفن
- یک توده ی نازک در کشاله ران یا زیر بغل
- تب (درجه حرارت بیش از 37.5 درجه سانتیگراد در بزرگسالان و یا 38 درجه ی در کودکان) و یا علائم شبیه سرماخوردگی
- اگر بعد از پنج روز زخم بهبود پیدا نکرد به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.