

در حال حاضر با توجه به اینکه زخم فقط باعث آسیب پوستی شده و سایر معاینات طبیعی و سلم بوده اند و نیز زخم کاملاً بررسی و پاکسازی شده است نیاز به جراحی یا بستری در بیمارستان نداشته و می توانید به منزل بازگردید.

بخیه کردن برای چه نوع زخمی به کار می رود؟

بخیه کردن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن ها از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم و ناهموار یا دچار له شدگی و تخریب پوستی 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 این صورت نیاز به بخیه نخواهد داشت. در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.

هرچند بسیاری از زخم ها با شرایط بالا هم احتمالاً بدون بخیه زدن در هر صورت بهبود خواهند یافت اما توجه کنید بخیه زدن باعث خواهد شد زخم سریعتر بهبود یافته و کمتر دچار عوارضی مانند عفونت شوند و پس از بهبودی، محل زخم دچار بدشکلی نشده و زخم، جوشگاه یا اسکار (جای زخم) کوچتری بر جای می گذارد.



پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

- بخیه ها را تا ۴۸ ساعت کاملاً خشک نگه دارید این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.
- بخیه های غیر قابل جذب را پس از ۴۸ ساعت می توانید به آرامی و با

آب گرم و صابون بشوئید اما به هیچ وجه آن ها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید 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 نخی سبک و کاملاً تمیز که فقط به این کار اختصاص داده شده است و با گاز استریل استفاده کنید.
- پس از شستشو می توانید روی زخم را با یک لایه نازک پماد آنتی بیوتیک (در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید. برای این کار می توانید از گوش پاک کن استفاده کنید.
- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید. این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تاخیر در ترمیم زخم خواهند شد.
- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتماً تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده است زخم را پوشیده نگه دارید (معمولاً یک هفته) در این صورت حداقل ۴۸ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان کوچک بپوشانید.
- زخم های پوستی اغلب با نخ های غیر قابل جذب بخیه می شوند زمان دقیق کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت. بخیه های صورت معمولاً ۳ تا ۶ روز و بخیه های پوست سر و اندام ها ۷ تا ۱۴ روز بعد کشیده می شوند.



- از انجام فعالیت های جسمی و ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم ها می شود در طول یک تا دو هفته آینده خودداری کنید.
- در روزهای ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شد به هیچ وجه این بافت ها را دستکاری و جدا نکنید چرا که تشکیل این بافت ها بخشی از مراحل ترمیم زخم است و به مرور از کناره های زخم با بافت طبیعی جایگزین می شود.
- ممکن است تا مدتی دچار بی حسی یا گزگز شدن یا احساس فشار و کشیده شدن اطراف محل زخم باشید که طبیعی بوده و با ترمیم کامل محل زخم از بین خواهد رفت (هرچند گاهی شش ماه طول می کشد) برای بهبود آن می توانید پوست را به آرامی ماساژ دهید.
- خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید.
- ترشح خفیف بصورت مایع زرد کمرنگ، رقیق و آبکی در روزهای اول از زخم طبیعی است.
- در موارد بریدگی و زخم های انگشت معمولاً 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.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی



مراقبت از بخیه و پانسمان

واحد آموزش سلامت



۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

روزانه حداقل یک بار پانسمان را تعویض کنید. می توانید در صورت امکان به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید، در غیر اینصورت در منزل مراحل زیر را انجام دهید:

- 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 پلاستیکی را آماده کنید.
 - دستان خود را با آب و صابون به خوبی بشویید.
 - 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 با سرم شستشو کمی مرطوب کنید.
 - پانسمان قبلی را در کیسه پلاستیک ضخیم گذاشته و درب آن را محکم ببندید و دور بیندازید.
 - برای شستشوی زخم فقط از آب و صابون (بدون بو) یا محلول شستشوی نمکی (سرم شستشو) استفاده کنید.
 - تا زمانی که زخم کاملا خشک نشده و دارای ترشح و رطوبت است بهتر است هنگام تعویض پانسمان یک عدد گاز وازلین روی زخم بگذارید و سپس زخم را پانسمان کنید تا مانع از چسپیدن گاز استریل و باند به زخم شود.
 - چسب را یک دور کامل به دور اندام نپیچید تا محکم بودن آن مانع خونرسانی مناسب به اندام نشود نیم دور کافی است و باز نخواهد شد.
 - پس از پایان کار مجددا دستهای خود را بشویید
 - با رعایت کلیه موارد فوق زخم شما دچار عارضه نمی شود و به زودی ترمیم می شود.
- منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اونجان ترخیص از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید:

- تورم و قرمزی اطراف زخم
- وضعیت ترشحات
- خونریزی
- خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا 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 و خونریزی مجدد زخم به طوری که با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه فشار مداوم روی زخم متوقف نشود.
- بروز خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم
- محدودیت حرکت در انگشتان یا مفاصل نزدیک به زخم
- بروز تب
- برجسته و دردناک شدن غده های لنفاوی زیر بغل، گردن یا کشاله ران (نزدیک به محل زخم).

