

## مراقبت از زخم و بخیه:

۱- بخیه زدن برای زخم هایی به کار می رود که وسیع بوده یا لبه های آن از هم دور باشند یا کناره های زخم نامنظم با ناهمواری ها دچار له شدگی یا تخریب پوست باشد 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 زخم نیاز به بخیه نخواهد داشت، در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.

۲- هرچند بسیاری از زخم ها با شرایط بالا هم احتمالاً بدون بخیه زدن در هر صورت 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 بدشکلی نشده و زخم جوشکار با اسکار (جای زخم کوچک تری بر جا می گذارد)

۳- بخیه را تا ۲۴ ساعت کاملاً خشک نگاه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.

۴- بخیه های غیر قابل جذب را پس از ۲۴ ساعت می توانید با آب و صابون بشوید اما به هیچ وجه آن ها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلاً

در وان حمام استخر و ...) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود.



۵- بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید برای این کار از یک پارچه تمیز نخی سبک 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.

۶- پس از شست و شو می توانید روی زخم را با یک لایه ی نازک پماد آنتی بیوتیک ( در صورت تجویز هنگام ترخیص) بپوشانید.

۷- به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضد عفونی کننده گرم های آرایشی با نرم کننده ها روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این کار باعث تحریک پوست، بروز حساسیت، عفونت و تأخیر در ترمیم زخم خواهند شد.

۸- در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتماً تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید (معمولاً یک هفته در این صورت حداقل ۴۸ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شست و شو زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید.

۹- توجه کنید همه زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم پوست سر و صورت) پس از شست و شو وحشی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود. در این صورت شخصاً اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.

۱۰- زخم های پوستی اغلب با نخ های غیر قابل جذب بخیه می شوند زمان کشیدن بخیه ها را پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت، بخیه های صورت معمولاً ۶ - ۳ روز و اندام ها ۱۴-۷ روز بعد کشیده می شوند.

۱۱- از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین در طول ۲-۱ هفته آینده خودداری کنید.

۱۲- در روز های ابتدایی ممکن است روی زخم با یک لخته یا دلمه پوشیده شود و در روزهای بعد توده ی گوشتی صورتی رنگی تشکیل خواهد شود، به هیچ وجه این بافت ها را دستکاری یا جدا نکنید چون باعث آسیب زخم و باز شدن مجدد و خونریزی آن 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.

۱۳- شکل نهایی پوست در جای زخم ۱۲-۶ ماه بعد کاملاً 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.

۱۴- خارش خفیف در روزهای ابتدایی طبیعی است در این موارد از خراش زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ دهید.

۱۵- ترشح خفیف به صورت مایع زرد کم رنگ رقیق و آبی در روزهای اول از زخم طبیعی است.

## مراقبت از زخم و بخیه



صحت و سلامتی شما  
خواسته قلبی ماست

شماره پمفلت: IMH.PE.IS.21  
تهیه و تدوین: واحد آموزش به بیمار

۲۲- روزانه زخم خود را از نظر علایم زیر بررسی کنید  
تورم و قرمزی اطراف زخم، وضعیت ترشحات،  
خونریزی خطوط قرمز رنگ برجسته اطراف زخم  
۲۳- در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به  
اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

- آسیب یا پارگی بخیه ها با 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 زخم بطوری که پس از ده الی پانزده دقیقه

- فشار مداوم روی زخم متوقف نشود، بروز خطوط  
قرمز رنگ اطراف محل زخم، محدودیت حرکات  
انگشتان یا مفاصل نزدیک به زخم، بروز تب، برجسته  
و دردناک شدن غده های لنفی زیر بغل، گردن و با  
کشاله ران نزدیک به محل زخم)



۵

[www.imsh.ir](http://www.imsh.ir)  
شماره تماس

03135130000

۱۶- در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش  
خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن  
می توانید از استامینوفن استفاده کنید. ترکیبات حاوی  
اسپیرین ممکن است باعث بروز خونریزی شوند.  
۱۷- آنتی بیوتیک های تجویز شده را به موقع مصرف  
نمایید.

۱۸- پس از باز کردن پانسمان و کشیدن بخیه ها 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.

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

۲۰- در صورتی که در اورژانس از اندام شما دچار  
زخم شده رادیوگرافی (عکس برداری) انجام شده  
است آن را تا زمان بهبودی کامل نزد خود نگاه دارید  
چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت  
مقایسه به آن نیاز خواهید داشت.

۲۱- از سبزیجات و میوه های حاوی ویتامین ث بیشتر  
استفاده کنید و در خصوص رژیم غذایی استفاده از  
غذاهای دریایی را مدنظر قرار دهید.

۴

اصفهان - بلوار کشاورز - سه راه سیمین -  
خیابان جانبازان - انتهای بلوار شهیدبخشی