

بیمار محترم بخش اورژانس

بخیه کردن زخم : برخی از بریدگی های پوست

خود بخود بهبود میابند، در حالی که برخی دیگر از بریدگی ها، نیاز جدی به زدن بخیه دارند؛ بهترین روش برای ترمیم پارگی های پوست است که در این روش از نخ مخصوص بخیه برای دوختن لبه های یک زخم و نزدیک کردن آنها به هم استفاده می شود.

اهداف بخیه زدن : ۱- جلوگیری از خونریزی محل

پارگی و پیشگیری از ایجاد عفونت در زخم ۲- باز گرداندن کارکرد بافت های آسیب دیده ۳- دستیابی به نتایج زیبایی محل آسیب دیده با به حداقل رساندن ماندن جای زخم ترمیم شده

توجه به نکات زیر برای مراقبت از بخیه ضروری می باشد:

بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید چرا که مرطوب نگهداشتن زخم باعث باز شدن بخیه و عفونت موضع می شود و طبق دستور پزشک پانسمان آن را تعویض کنید؛ سه روز پس از بخیه با اجازه پزشک محل زخم شسته شود سپس یک روز در میان با استفاده از محلول نرمال سالین (سرم شستشو) ضد عفونی و بعد از خشک کردن مجدد پانسمان ننماید. مواد ضد عفونی کننده نظیر بتادین و آب اکسیژنه در زخم های عادی استفاده نشود .

✓ اگر مسدوم کودک است به او توصیه شود از دستکاری زخم خودداری نماید .

✓ محل بخیه شده بهتر است جهت کاهش درد و تورم تا حداکثر دو روز بعد از بخیه شدن در سطح بالاتر از قلب قرار گیرد . در هنگام استراحت و خواب عضو بخیه شده را می توان با بالش بالا نگه داشت.

✓ با دستور پزشک در هنگام درد می توان مسکن استفاده شود.

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک دارو سر ساعت و مرتب مصرف شود.



✓ محل بخیه در حالت عادی کمی قرمزی می شود و ورم میکند و کمی هم سوزش و خارش دارد که جای نگرانی نیست.

✓ در صورت ادامه ی درد و سوزش و تورم و قرمزی و لمس سفتی در اطراف بخیه ، خروج مایع محل بخیه (تا چند روز بعد از بخیه مقداری ترشح دارد) اما اگر بعد از چند روز میزان ترشحات کم نشود یا رنگ آن به رنگ سبز روشن غلیظ یا زرد رنگ به همراه خون و چرک و بابوی زنده و تب بالا علامت های مهم و هشدار

دهنده جهت بروز عفونت در محل بخیه میباشد که حتما پزشک را باید مطلع نمایند.

✓ محل بخیه شده جهت کاهش به جاماندن زخم در معرض آفتاب قرار داده نشود و اگر قرار داه شد از ضد آفتاب جهت کاهش به جاماندن جای زخم در محل استفاده شود.

✓ ممکن است نیاز به واکسیناسیون کزاز داشته باشد که طبق دستور پزشک حتما تزریق شود مگر در طی دو هفته اخیر آمپول کزاز تزریق کرده باشید.

✓ هر گونه کمبود در تغذیه ترمیم زخم را به تاخیر می اندازد؛ برای تسریع بهبود زخم از چربی، پروتئین و کربوهیدرات ، ویتامین ها مانند A، C، k و مواد معدنی استفاده نمایند می توانید از گوشت تازه ؛ تخم مرغ، لبنیات کم چرب (شیر و ماست)، میوه و سبزی استفاده نمایید.

✓ مواد حاوی ویتامین k مانند سبزیجات سبز مانند کلم ها، شاهی، اسفناج، برگ های خردل، برگ های چغندر، بروکلی، کاهو، بروکسل و همچنین موسیر، پودر فلفل، کاری، آلو خشک و سبزی های معطری مانند جعفری، گشنیز، آویشن و ریحان میتوان اشاره کرد.

✓ ویتامین A یکی دیگر از ویتامین های ضروری و مورد نیاز در روند بهبودی زخم ها (داخلی و خارجی) و تمام انواع جراحات محسوب می شود . بین منابع غذایی این ویتامین می توان به فلفل دلمه ای قرمز؛ هویج، سیب زمینی شیرین، کدو تنبل، همه انواع



آموزش مراقبت بخیه

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-5

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱



زمان کشیده شدن بخیه ها

به محل بخیه و واکنش بدن و دستور پزشک بستگی دارد. نخ های بخیه جذبی بطور خود بخودی بعد از ۲ تا ۶ ماه در بافت بدن متلاشی و خودبخود از بین میروند. نخ های غیر جذبی نیاز به کشیدن دارد. نحوه ی کشیدن بخیه ها به نوع آن و زمان مناسب تعیین شده توسط پزشک بستگی دارد. ممکن است بخیه در ناحیه سر و گردن ۳ الی ۵ روز بعد از بخیه زدن کشیده شود. کشیدن بخیه در ناحیه شکم و قفسه سینه ۵ الی ۷ روز بعد از بخیه زدن انجام می شود. کشیدن بخیه در ناحیه اندام تحتانی ۷ الی ۱۰ روز بعد از بخیه زدن انجام می شود. در صورتی که بیمار دارای بخیه ای است که به خوبی التیام نیافته تنها بخیه ای کشیده می شود که پزشک دستور داده است.

سبزیجات سبز، هندوانه، طالبی و زردآلوی تازه و خشک اشاره کرد.

✓ در بین روغن های سالم می توان به روغن زیتون، روغن نارگیل یا روغن هسته ی انگور اشاره کرد که خواص درمانی و مناسب جهت ترمیم زخم می باشند.

✓ ویتامین C ترمیم کننده ی جدی جای زخم ها است. از بین مواد غذایی حاوی این ویتامین می توان به کیوی، انبه، توت فرنگی، لیموترش، هندوانه، گوجه فرنگی، انگور فرنگی، گریپ فروت، آناناس، بروکلی، شاهی، کلم کیل، گشنیز و غیره اشاره کرد.

✓ اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش التهاب نقش مهمی در افزایش سرعت بهبود زخم و جراحات دارد. همینطور این نوع از اسید چرب با کاهش التهاب در مفاصل درد را نیز در این مناطق کاهش می دهد. مواد خوراکی حاوی اسید های چرب امگا ۳ عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی ساردین، ماهی قزل آلا، ماهی تن، تخم کتان، گردو، خرفه.

✓ یکی دیگر از مواد مغذی موثر در بهبود زخم روی یا همان زینک هست. روی در تقویت سیستم ایمنی، موثر هست و سرعت بهبود زخم و جراحات را افزایش می دهد. مواد خوراکی حاوی روی عبارتند از: گوشت قرمز، غذا های دریایی، مغزها و دانه ها مثل تخم کدو می باشد.