

## خودمراقبتی در بریدگی ها (زخم باز)

-مصرف سبزیجات، مرکبات مانند (پرتقال، نارنگی و ...) و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی جهت ترمیم زخم لازم است.

-از مصرف سیگار و دخانیات خودداری کنید.

-کسانی که زخم واریسی ساق پا دارند می توانند با پوشیدن جورابهایی ویژه و چسبان از تجمع خون در عروق پا جلوگیری کنند تا خون به جریان افتد. این بیماران باید جوراب ویژه ای که ساق پا را کاملاً می پوشاند، بپوشند و فقط موقع خواب آن را بیرون بیاورند و حتی بعد از بهبود زخم پا دست کم تا پنج سال باید طی روز این جوراب ها را بپوشند تا از احتمال عود زخم پا جلوگیری شود.

-اگر زخم خارش داشت، آرام باشید و آن را نخارانید تا زودتر بهبود پیدا کنید.

-روزی یک بار، پانسمان روی زخم را بردارید و با آب و صابون به آرامی محل زخم را بشویید، پماد آنتی بیوتیک روی آن بمالید و مجدداً پانسمان را روی زخم قرار دهید.

-اگر پانسمان زخم کثیف و یا خیس بود، فوراً آن را عوض کنید.

-مرطوب نگه داشتن زخم با کمک کرم مرطوب کننده باعث می شود که بهبودی آن تسریع شود و از چسبندگی زخم به باند جلوگیری شود. زخم های بزرگ و خراشیدگی ها را بهتر است مرطوب کنید.

-اگر احساس می کنید که بانداژ به زخم چسبیده است، آن را با آب گرم خیس کنید تا نرم شود و بعد بانداژ را جدا کنید.

-برای جلوگیری از کنده شدن موی اطراف زخم، بانداژ و یا چسب را در جهت رویش مو به آرامی بردارید.

-دست های خود را قبل و بعد از پانسمان، ضدعفونی کنید.

-هنگامی که آب در نزدیکی شما وجود ندارد، دستمال مرطوب و یا اسپری ضدعفونی کننده را برای تمیز کردن زخم به کار ببرید.

-نباید هرگز از موادی که حاوی الکل و یا بتادین است به طور مستقیم روی زخم ها استفاده کنید.

-داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. دوره درمان را کامل کنید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

-سعی کنید مکانی تمیز را برای تعویض پانسمان زخم خود انتخاب کنید. محیط های آلوده برای این کار مناسب نیستند، زیرا آلودگی بر روی زخم اثر کرده و احتمال بروز عفونت زخم را زیاد می کند.

**در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:**

-درد شدید در محل عمل جراحی

-درد و قرمزی در محل زخم

-ترشح چرکی از زخم

-خونریزی از محل استامپ

-تب و لرز

-بی اشتهايي