

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

### مراقبت در منزل :

- ❖ جهت جلوگیری از ایجاد یبوست، مقدار کافی مایعات و مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات استفاده کنید.
  - ❖ غذاهای پر پروتئین پر انرژی، میوه، سبزیجات تازه و لبنیات مصرف کنید.
  - ❖ در صورت سوختگی لب، با چرب کردن از ترک خوردگی آن جلوگیری کنید تا بتوانید راحت تر غذا بخورید.
  - ❖ از مصرف غذاهایی که باعث می شود خارش شما بیشتر شود (مانند ادویه جات، ترشیجات و ...) پرهیز کنید.
- بعد از ترخیص از بیمارستان بایستی روزانه زخم خود را تمیز کنید. بدین صورت که:
- ❖ ابتدا از حرارت ملایم آب مطمئن شوید. با لیف نرم و صابون بچه (ترجیحا شامپوی بچه) به ملایمت زخم خود را بشوئید.
  - ❖ سعی شود از صابون عطر دار استفاده نشود.
  - ❖ با استفاده از پارچه (حوله استفاده نشود) به طریقه گذاشتن و برداشتن (نکشیدن) زخم را خشک کنید.
  - ❖ با پماد تجویز شده محل سوختگی را چرب کنید.
  - ❖ ۲-۳ بار در روز زخم را باید چرب کرد. استفاده از پماد چرب کننده ۱۸-۶ ماه ضروری است.
  - ❖ در هنگام پماد زدن باید ناخن ها را کوتاه کرده و انگشتر را بیرون آورید.
  - ❖ می توان از دستکش یکبار مصرف (یا کیسه فریزر تمیز) و یا با دست های شسته به صورت یک لایه نازک پماد مالیده شود و به آرامی ماساژ داده شود تا جذب پوست گردد.
  - ❖ از روسری، چتر، کلاه با لبه های پهن برای سوختگی صورت، دستکش نخی روشن برای سوختگی دست و جوراب نخی برای سوختگی های پا استفاده شود.
  - ❖ به علت تاثیر نور آفتاب، لامپ های نئون و مهتابی روی پوست سوخته از کرم های ضد آفتاب ( ۳ بار در روز) به مدت ۱۸ ماه استفاده شود.
  - ❖ به منظور کاهش خارش از لباس های نخی یا پنبه ای، جوراب های نخی و یا حوله ای و از کفش های کتانی نرم به مدت (حداقل ۲ ماه) استفاده شود.
  - ❖ دوش آب سرد بگیرید. با حوله مرطوب پوست را خنک نگه دارید. پوست را با لوسیون های تجویز شده چرب نگه دارید.
  - ❖ از خاراندن، خراشیدن، سائیدن، ضربه زدن، کشیدن و حرکات خشن خوداری کنید.

- ❖ از منابع حرارتی توام با گرد و غبار و خاک دوری کنید. (در هوای آلوده نیز قرار نگیرید)
- ❖ به یاد داشته باشد اگر بانداژ یا لباس ضد اسکار شل باشد اثر خود را از دست می دهد و اگر بانداژ سفت باشد باعث ناراحتی، کرختی، سوزش و تورم خواهد شود. به هیچ عنوان تاول را چه با سوزن و چه با دست نترکانید.
- ❖ برای کنترل درد، محل سوخته را در سطحی بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا ورم و درد آن کم شود. علاوه بر آن می توانید از داروهای مسکنی مانند استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کنید.
- ❖ داروها را در فواصل منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ ترشح چرکی از محل سوختگی
- ❖ تب و درد شدید
- ❖ ورم و ایجاد گوشت اضافی
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی