

زخم‌ها و خراشیدگی‌ها

یک خراشیدگی، توسط خراشیدن، سائیدن یا بریدن خارجی ترین لایه پوست ایجاد می‌شود. خراشیدگی یک جراحت سطحی در نظر گرفته می‌شود ولی اغلب موارد دردناک است و خون از زخم نشت داشته که به راحتی به وسیله فشار مستقیم قابل کنترل است. درحالی که خراشیدگی‌های کوچک ممکن است تهدید کننده نباشند ولی خراشیدگی‌هایی که در سطح بزرگی از بدن ایجاد می‌شوند جای نگرانی دارند. در این موارد، خونریزی ممکن است خطر جدی به حساب نیاید ولی آلودگی و عفونت جراحات نیازمند توجه است. زخم‌ها و خراشیدگی‌ها بسیار شایع هستند و به آسانی در خانه قابل درمانند. اگر محدوده خراشیدگی بزرگ است یا زخم‌ها عمیق هستند یا به نظر می‌رسد عفونت وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. اکثر خراشیدگی‌ها ظرف ۱ تا ۲ هفته بهبود می‌یابد.

جراحات نفوذی / سوراخ شدگی عموماً توسط یک جسم نوک تیز که با فشار به داخل بافت نرم رانده می‌شود، ایجاد می‌شوند. زخم ورودی ممکن است در ظاهر کوچک بوده و خونریزی کمی ایجاد کند. به هر حال چنین جراحاتی ممکن است عمیق و تخریب کننده بوده و خونریزی شدید داخلی ایجاد کنند. شدت آسیب دیدگی به محل، اندازه جسم سوراخ کننده، عمق نفوذ و نیروهایی که در ایجاد آن دخیل بوده‌اند، بستگی دارد. تعیین شدت و گستردگی آسیب بر اساس زخم خارجی که دیده می‌شود مشکل است بنابراین پس از اقدامات ذکر شده در توصیه‌های خانگی، جهت درمان به مرکز درمانی مراجعه کنید.

علائم ممکن

در همه سنین:

- ▶ پوست زخم شده که ممکن است خونریزی بکند یا نکند.
- ▶ وجود گرد و خاک و اجسام خارجی در خراشیدگی‌ها
- ▶ پوست از هم جدا نشده است.





زخم ها و خراشیدگی ها برای تمام سنین

از اینجا
شروع کنید

زخم یا خراشیدگی

- آیا جراحت به صورت شکاف در پوست است و یا لایه های زیرین یا عمیق تری از پوست را درگیر کرده است؟
- آیا محل جراحت دچار درد، تورم و یا تغییر رنگ است؟

بله

به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

توصیه های خانگی صفحه ۱۴۴
را مطالعه کنید

- آیا آلودگی و اجسام خارجی در زخم وجود دارد که نمی توانید آن ها را تمیز کنید؟ یا
- آیا در اطراف زخم یا خراشیدگی قرمزی فزاینده ای وجود دارد؟ یا
- آیا جراحت عمیق است؟ یا
- آیا از ناحیه آسیب دیده چرک بیرون می آید؟ یا
- آیا درد فزاینده وجود دارد؟ یا
- آیا تب دارید؟ (به صفحه ۹۶ مراجعه کنید)
- آیا محدودیت حرکتی دارید؟

بله

به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

توصیه های خانگی صفحه ۱۴۴
را ادامه دهید

هر روز روند بهبود زخم یا خراشیدگی را ارزیابی کنید.



زخم‌ها و خراشیدگی‌ها برای تمام سنین

توصیه‌های خانگی

۱. خراشیدگی را با آب گرم بشویید تا از خون و ضایعات پاک شود. بگذارید آب، روی محدوده خراشیدگی روان گردد. اگر ناراحتی ناشی از شستشو مانع شستن ناحیه می‌شود، ناحیه را با حوله مرطوب گرم خیس کنید. برای پاک کردن محل خراشیدگی از گاز استریل و یا تمیزترین پارچه موجود استفاده کنید. ممکن است لازم باشد ناحیه را با کشیدن گاز روی آن از اجسام خارجی تمیز کنید. می‌توان شستن را هر چقدر که برای تمیز کردن کامل منطقه خراشیده لازم است، ادامه داد. برای این کار آب تمیز و صابون لازم است.
۲. خونریزی را با کمک فشار مستقیم و بالا بردن محل آسیب دیده کنترل کنید.
۳. اگر درد مانع تمیز کردن همه اجسام خارجی از خراشیدگی است می‌توان از یک بی‌حس‌کننده موضعی (مثل بکتین) برای کاهش درد بهره گرفت اما در هر صورت باید از آلودگی بیشتر جلوگیری کرد و تا آن جا که ممکن است زخم را تمیز نگه داشت. اگر در اطراف زخم ذرات مواد خارجی وجود دارد، به وسیله یک گاز استریل یا پارچه تمیز آن‌ها را پاک کنید. همیشه تمیز کردن را از زخم به سمت خارج و اطراف آن انجام دهید. هرگز ذرات یا ضایعات فرو رفته در زخم را شخصا از آن جدا نکنید.*
۴. زخم را پانسمان و بانداز کنید. از یک پانسمان استریل و خشک استفاده کنید و پانسمان را در محل به وسیله بانداز ببندید. مطمئن شوید که بانداز خیلی محکم نیست.
۵. می‌توانید برای کاهش درد از استامینوفن، آسپیرین یا بروفن استفاده کنید. افراد زیر ۲۰ سال نباید آسپیرین مصرف کنند، برای اطلاعات بیش تر به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید.
۶. بررسی کنید که آیا در ۱۰ سال گذشته ایمن‌سازی (واکسیناسیون) یادآور کزاز انجام شده است؟ اگر نشده باید به پزشک مراجعه کنید. یادآور کزاز معمولاً طبق برنامه آخرین ایمن‌سازی در سن ۱۴ سالگی انجام می‌گیرد.

* این کار باید توسط پرسنل مرکز بهداشتی درمانی انجام شود.