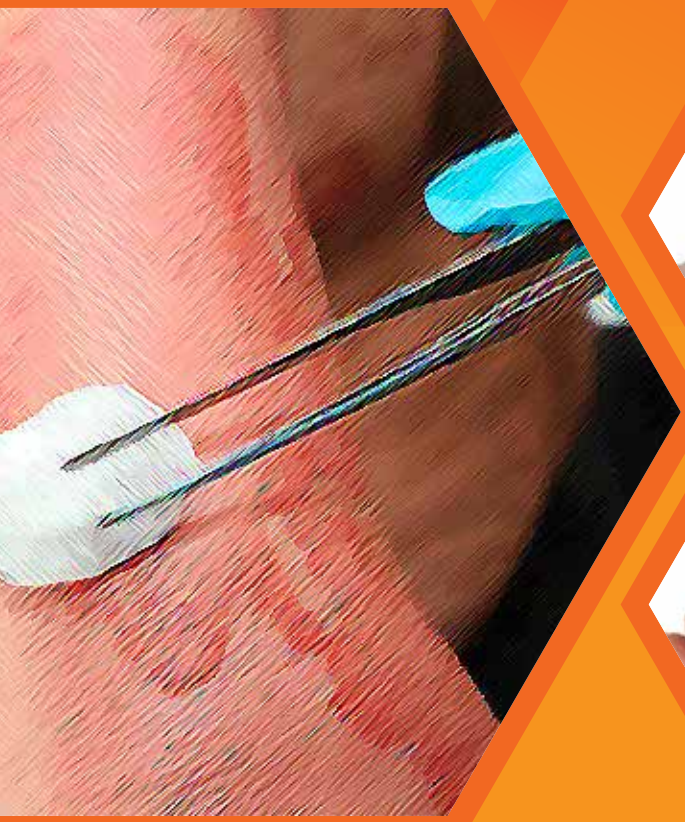
هرخانه یک پایگاه سلامت

Each Home As a Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده

سوختگی









اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- اهمیت انواع سوختگی را شرح دهید.
- مراقبت‌های اولیه در انواع سوختگی را بیان کنید.
- علایم و نشانه‌های درجه‌های مختلف سوختگی را بیان کنید.
- توصیه‌های خودمراقبتی در سوختگی را رعایت کنید.
- مواردی که نیاز به مراجعه به پزشک دارد را بیان کنید.
- مراقبت از زخم‌های سوختگی را شرح دهید.

مقدمه

سوختگی نوعی آسیب به پوست یا بافت است که می‌تواند بر اثر گرما، برق، مواد شیمیایی، اصطکاک یا پرتو به وجود آید و با توجه به‌شدت آن می‌تواند به‌صورت سطحی، لایه‌های زیرین پوستی یا حتی به عضلات و استخوان‌ها هم آسیب برساند.



سوختگی درجه ۲ عمیق‌تر و وخیم‌تر از درجه ۱ است، چرا که آسیب دیدگی از لایه سطحی پوست فراتر رفته است. این نوع آسیب تاول زدن، قرمزی و زخم و التهاب شدید پوست را به دنبال دارد

اهمیت

سوختگی در ایران به‌شدت شایع است به‌طوری که مردم کشور ما ۸ برابر متوسط جهانی دچار سوختگی می‌شوند. هرچند که همه موارد سوختگی در کشور ثبت نمی‌شود، اما سالانه در حدود ۳۰ هزار نفر درکشور دچار سوختگی‌های شدید منجر به بستری می‌شوند و از این تعداد ۳ هزار نفر فوت می‌کنند. به همین منظور شناخت انواع سوختگی، یادگیری اقدامات اولیه و مراقبت‌های پس از آن اهمیت بسیار زیادی دارد.

سوختگی درجه ۳ شدیدترین نوع سوختگی است که با بیشترین میزان آسیب‌دیدگی در تمام لایه‌های پوست همراه است و گاهی حتی به اندام‌های اصلی، گردش خون و استخوان‌ها صدمه می‌زند

علایم و نشانه‌ها

تماس با هر منبع حرارتی باعث ایجاد سوختگی می‌شود. سوختگی می‌تواند بر اساس شدت و مدت تماس با منبع حرارتی، باعث ایجاد آسیب‌های مختلف به اندام گردد؛ اما به‌طور کلی آسیب‌های ناشی از سوختگی به سه نوع تقسیم می‌شود:

سوختگی درجه ۱

۱ سوختگی درجه ۱ را «سوختگی سطحی» نیز می‌نامند، چون فقط به بیرونی‌ترین لایه پوست آسیب می‌زند.

نشانه‌های واضح سوختگی **درجه ۱** عبارتند از:

- قرمزی
- التهاب جزیی (تورم)
- درد
- خشک و پوسته‌پوسته شدن پوست در زمان التیام یافتن سوختگی

توصیه‌های خودمراقبتی در سوختگی درجه ۱

پوست سوخته باید تمیز نگه داشته شود، با آب و صابون محل سوختگی را بشویید. ناحیه سوخته را ۲۰ دقیقه در آب تمیز و سرد و سپس ۲۰ دقیقه در آب تمیز و ولرم غوطه‌ور کنید، این کار سبب کاهش درد خواهد شد.

برای مراقبت از پوست محل سوختگی، می‌توانید روی محل سوختگی پماد حاوی روغن ماهی (پماد سوختگی)، پماد اکسیدروی و یا سیلورسولفادیازین بمالید.

نیازی به پیشگیری با آنتی‌بیوتیک و تزریق واکسن کزاز نیست. تنها ایمن‌سازی ناقص کودکان باید تکمیل شود.

سوختگی درجه ۲

۲ سوختگی درجه ۲ عمیق‌تر و وخیم‌تر از درجه ۱ است، چرا که آسیب‌دیدگی از لایه سطحی پوست فراتر رفته است. این نوع آسیب، تاول زدن، قرمزی و زخم و التهاب شدید پوست را به دنبال دارد.

نشانه‌های سوختگی **درجه ۲** عبارتند از:

- تاول
- ورم
- کنده شدن پوست همراه با درد شدید


سوختگی درجه ۱


سوختگی درجه ۲


سوختگی درجه ۳

سوختگی درجه ۳

سوختگی درجه ۳ شدیدترین نوع سوختگی است که با بیشترین میزان آسیب‌دیدگی در تمام لایه‌های پوست همراه است و گاهی حتی به اندام‌های اصلی، گردش خون و استخوان‌ها صدمه می‌زند.

تصور اشتباهی وجود دارد که سوختگی درجه ۳ دردناک‌ترین نوع سوختگی است؛ اما این طور نیست. در واقع میزان آسیب‌دیدگی در این نوع سوختگی آن قدر شدید و گسترده است که احتمال دارد بیمار به دلیل صدمه دیدن عصب‌ها هیچ دردی احساس نکند. سوختگی درجه ۳ با توجه به دلیل سوختگی باعث تغییرهای ظاهری متفاوت در پوست می‌شود:

- سفید و مومی شدن پوست
- سوختن و تیره شدن پوست
- به رنگ قهوه‌ای تیره درآمدن پوست
- برآمده و چرمی شدن پوست

اگر لباس خرد مصدوم داغ است یا حاوی مواد شیمیایی است، آن را خارج کنید اما اگر لباس به بدن او چسبیده است آن را جدا نکنید و پس از برش اطراف آن، لباس را خارج کنید

توصیه‌های خودمراقبتی در مواقع سوختگی

۱ خونسرد باشید.
۲ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
۳ از ایمنی صحنه مطمئن شوید.
- اگر صحنه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد، وارد آن نشوید!
- اگر سوختگی الکتریکی است، ابتدا منبع برق را قطع کنید.

۴ ناحیه آسیب‌دیده را سرد کنید.
- بلافاصله محل آسیب‌دیده را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه زیر شیر آب خنک کنید.

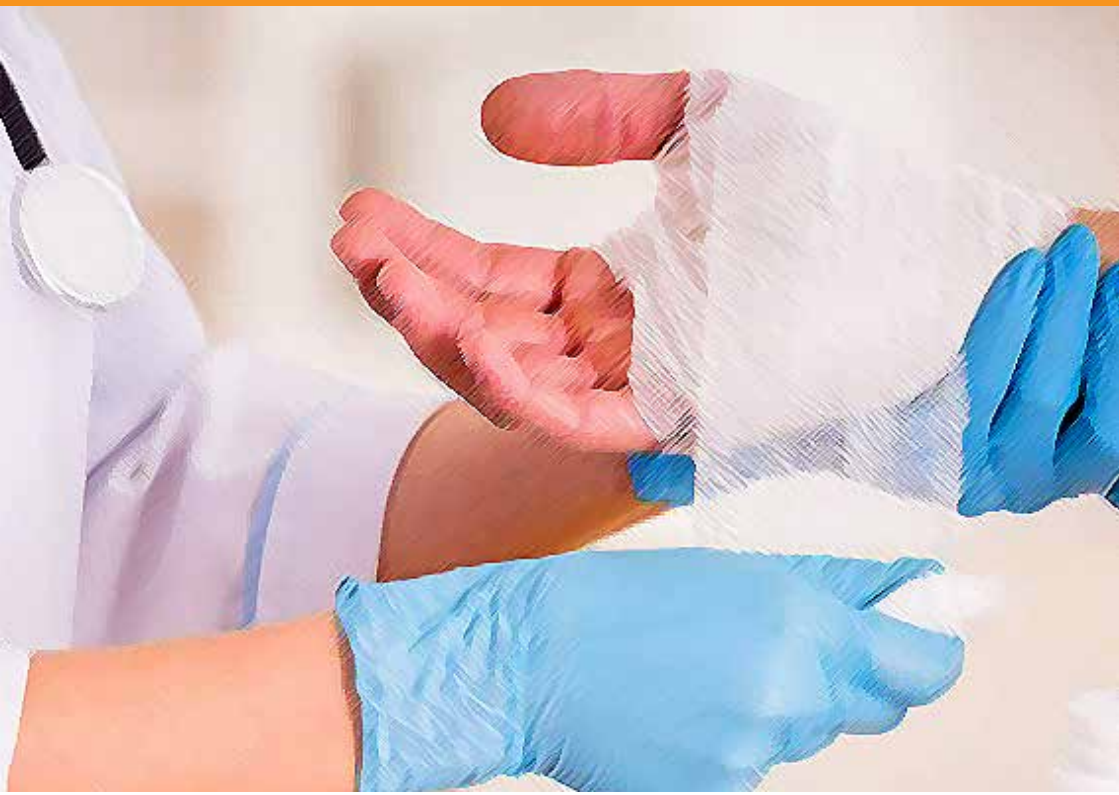
اگر سوختگی الکتریکی است، ابتدا منبع برق را قطع کنید

- اگر لباس فرد مصدوم داغ است یا حاوی مواد شیمیایی است، آن را خارج کنید اما اگر لباس به بدن او چسبیده است، آن را جدا نکنید و پس از برش اطراف آن، لباس را خارج کنید.
- در صورت شستشوی چشم، آب را از گوشه چشم وارد کرده و طوری روی چشم بریزید که پسماند آن به چشم دیگر سرایت نکند.
- هرگونه لباس تنگ، حلقه و جواهر را در بیاورید.
- در صورت امکان، اندام آسیب‌دیده را برای جلوگیری از تورم، بالا نگه دارید.

نکته: اگر اندازه محل سوختگی بیشتر از کف دست است یا در محل مفاصل، قفسه سینه یا اندام تناسلی است، باید حتما مصدوم به مرکز درمانی منتقل شود.

۵ اگر مصدوم احساس غش می‌کند او را بلافاصله به پشت بخوابانید.
۶ از یک پانسمان استریل و سبک استفاده کنید.
۷ از قرار دادن یخ به‌طور مستقیم روی زخم خودداری کنید.
۸ از روش‌های ابداعی و سنتی مانند زدن خمیردندان، کرم، سیب‌زمینی و... خودداری کنید.
۹ تحت هیچ عنوان تاول‌ها را پاره نکنید.
۱۰ بیمار را گرم نگه دارید.





زمان مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی

برای سوختگی صورت، دست‌ها، قفسه سینه، مفاصل، اندام‌های تناسلی و کشاله ران، سریع به پزشک مراجعه کنید

مهم است که تشخیص دهید چه زمانی، یک سوختگی می‌تواند در خانه درمان شود و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید یا از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید. در موارد زیر لازم است به پزشک مراجعه کنید:

- سوختگی، ناحیه‌ی وسیعی از پوست را درگیر کرده است.
- سوختگی شامل صورت، دست‌ها، قفسه سینه، مفاصل، اندام‌های تناسلی یا کشاله ران است.
- زخم دردناک یا بدبو شده است.
- درجه حرارت بدن مصدوم بالاست و تب دارد.
- فکر می‌کنید مصدوم دچار سوختگی درجه سوم حتی با وسعت کم شده است.

در هر نوع سوختگی احتمال بروز عفونت به دلیل آسیب به پوست و ورود باکتری از این راه وجود دارد

پیگیری و مراقبت‌های بعدی

۱ در هر نوع سوختگی احتمال بروز عفونت به دلیل آسیب به پوست و ورود باکتری از این راه وجود دارد. «عفونت جریان خون» نیز پی‌آمد اکثر موارد سوختگی‌های شدید است که به شوک یا حتی مرگ می‌انجامد. به همین منظور مراقبت از زخم ناشی از سوختگی و تعویض منظم و صحیح پانسمان آن، ضروری است.

۲ یکی دیگر از مواردی که پس از سوختگی‌ها مورد توجه است، رژیم غذایی است. اهداف رعایت رژیم غذایی در این بیماران در درجه اول پیشگیری از ایجاد سوءتغذیه، کمک به تامین آب و مواد کافی برای جلوگیری از ایجاد شوک و سرعت بخشیدن به بهبود زخم‌ها است. به همین منظور رعایت نکات تغذیه ای زیر توصیه می‌گردد:

- مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای حفظ تعادل مایعات
- مصرف چربی‌های سالم مانند ماهی، دانه کتان و کنجد
- مواد غذایی حاوی ویتامین‌های «ث»C، «آ»A و «ایی»E ، مانند هویج، اسفناج، جعفری و...

توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در سوختگی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

درمان سوختگی در طب ایرانی:

- روغن زیتون، سفیده تخم مرغ، جوش شیرین روی موضع مالیده شود.
- گلاب سرد مخلوط با حنا بر روی موضع مالیده شود.
- ژل آلوئه ورا بر روی موضع مالیده شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر طب ایرانی و مکمل | معاونت بهداشت | سازمان اورژانس کشور

دفتر آموزش و ارتقای سلامت | مرکز مدیریت شبکه

iec.behdasht.gov.ir