

چگونه زخم را پانسمان کنیم؟



دکتر سیدعلی محمودی
دبیر منطقه دو تهران

گاهی در مدرسه، دانش‌آموزانی را می‌بینیم که روی دست و پا یا صورت آن‌ها خراشی ایجاد شده است. این اتفاق گاهی در زنگ‌های ورزش یا بازی می‌افتد. در این نوشته با چگونگی پانسمان زخم‌ها آشنا می‌شویم.

* **پاره‌شدگی:** زخمی است عمیق که لبه‌های ناصاف دارد و در اثر اجسام تیزی مانند شیشه ایجاد می‌شود. در این جراحت، بافت‌های زیرین پوست آسیب می‌بینند و احتمال خونریزی شدید زیاد است.

اقدامات: در بریدگی و پاره‌شدگی کنترل خونریزی با فشار مستقیم، مهم‌ترین کار است. لبه‌های زخم را به هم نزدیک کنید. عضو را بی‌حرکت و کمی بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا از درد و خونریزی آن کاسته شود. چنانچه جسم خارجی در زخم باقی مانده است، آن را خارج نکنید. زخم را ضدعفونی و پانسمان کنید و مصدوم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برسانید. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های احتمالی، هنگام تماس با خون، از دستکش معاینه یا کیسه پلاستیکی استفاده کنید.

* **کنده‌شدگی:** هنگامی است که قسمتی از پوست یا عضله از بدن جدا یا آویخته شود.

پوشاندن صحیح زخم به کنترل خونریزی، جلوگیری از آلودگی و جذب خون و ترشحات آن کمک می‌کند و موجب التیام سریع آن می‌شود.

در ابتدا لازم است بدانیم زخم‌ها دو دسته هستند (زخم باز و زخم بسته) که ما در اینجا فقط درباره زخم باز صحبت می‌کنیم.

انواع زخم باز

* **خراشیدگی یا ساییدگی:** وقتی است که جسمی خارجی به طور سطحی در پوست فرو برود و پوست را خراش بدهد. **اقدامات:** در این صورت، محل زخم را به آرامی با آب و صابون بشویید و زخم را با بتادین ضدعفونی و پانسمان کنید.

* **بریدگی:** زخمی است که لبه‌های صاف دارد و شبیه بریدگی جراحی یا بریدگی با لبه کاغذ است. این زخم سوزش زیادی دارد و شدت خونریزی در آن، بسته به عمق بریدگی، محل و اندازه زخم، متفاوت است.

اقدامات: سطح زخم را تمیز کنید و جلوی خونریزی را بگیرید. اگر قسمتی از پوست یا عضله آویزان شده است، آن را در محل اولیه خود قرار دهید، رویش را ببندید و بلافاصله مصدوم را به مرکز درمانی برسانید.

*** سوراخ شدگی:** زخمی است عمیق که در اثر وارد شدن جسمی نوک تیز ایجاد می شود. این جراحت همیشه باعث خونریزی شدید نمی شود، ولی در سوراخ شدگی های شکم و قفسه سینه، احتمال خونریزی شدید و مرگ زیاد است. **اقدامات:** ابتدا اجازه دهید چند لحظه ای خونریزی جریان یابد تا میکروب های داخل زخم به همراه خون خارج شوند. محل زخم را ضد عفونی کنید و در صورتی که جسم خارجی در آن فرو رفته است، آن را خارج نکنید، چرا که با خروج جسم، بر شدت خونریزی افزوده می شود. بنابراین، جسم را با پانسمان ثابت کنید و مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

روش صحیح پانسمان زخم باز

○ برای مهار بهتر خونریزی، لبه های زخم را به هم نزدیک کنید و با گاز استریل یا دستمال تمیز، خونریزی را با فشار دادن محل کنترل کنید.

○ وقتی خونریزی کنترل شد، اطراف زخم را با پنبه آغشته به محل ضد عفونی کننده از داخل به خارج تمیز کنید. عکس این کار و حرکت رفت و برگشت پنبه روی زخم موجب می شود که آلودگی اطراف زخم به داخل آن نفوذ و زخم را عفونی کند.

○ پس از استریل کامل زخم، قطعه ای گاز استریل روی آن بگذارید، به طوری که روی زخم و اطراف آن را کاملاً بپوشاند. پانسمان را دقیقاً روی زخم قرار دهید و هرگز آن را جابه جا نکنید. در صورت جابه جا شدن پانسمان آن را عوض کنید. حرکت پانسمان می تواند میکروب های سطح پوست را به سمت زخم هدایت کند.

○ در صورتی که خون به پانسمان نفوذ کرد، هرگز پوشش روی زخم را بردارید. برای بند آوردن خونریزی، گاز یا دستمال بیشتری روی پوشش قبلی زخم قرار دهید.

○ گاز استریل را در چهار طرف با چسب روی پوست ثابت و سپس زخم را بانداز کنید.

توصیه هایی درباره پانسمان زخم

● بتادین (پویدون آیوداین) نوعی محلول میکروب کش قوی است و می تواند انواع باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها و سایر میکروارگانیسم ها را نابود سازد. نکته بسیار مهم آن

است که این محلول تا زمانی که روی پوست خشک نشود، هیچ اثری ندارد.

● از نفوذ بتادین به داخل زخم باز جلوگیری کنید، چرا که بتادین به دلیل داشتن املاح ید ممکن است موجب حساسیت شود.

● زخم را با پنبه نپوشانید، چرا که غالباً پنبه ها استریل نیستند.

● بدون نظر پزشک از پماد آنتی بیوتیک استفاده نکنید، زیرا پماد جلوی خونگیری بافت اطراف زخم را می گیرد و ترمیم را به تعویق می اندازد.

● در صورتی که زخم عمیق و خونریزی شدید است و دو لبه زخم به هم نمی رسند، برای بخیه زدن به بیمارستان مراجعه کنید.

● از کندن دلمه زخم اجتناب کنید، زیرا این کار ترمیم را مختل می کند و خطر عفونت را افزایش می دهد.

● اگر محلول ضد عفونی کننده در دسترس نبود، برای تمیز کردن زخم از آب و صابون استفاده کنید.

عسل و زخم

استفاده از عسل در پانسمان باعث می شود هنگام تعویض پانسمان، گاز یا باند به زخم نچسبد و درد کمتر شود. همچنین عسل بوی بد زخم را از بین می برد. ریختن عسل روی زخمی که خونریزی دارد، باعث بند آمدن سریع خون می شود.

