

**تروما چیست؟** هرگاه به دنبال یک عامل خارجی، قسمتی از بدن آسیب ببیند دچار جراحت، شوک، ضربه شود به آن تروما گویند

**مراقبت از بیمار تروما یی پس از ترخیص**

-در صورت تغییر در سطح هوشیاری، بیقراری، تلاش زیاد جهت تنفس، آشفتگی ذهنی، سریعا به مرکز درمانی مراجعه نمایید

-توصیه به مصرف مواد پرفیبرمانند سبزیجات، غلات سیوس دار و مایعات، جهت جلوگیری از یبوست



-لزوم داشتن دوره های منظم فعالیت و استراحت

-مصرف منظم داروها تا بهبودی کامل

-استراحت در منزل و قرار گرفتن بدن در وضعیت مناسب طبق دستور پزشک

**اگر بیمار شما هوشیاری ندارد**

**برای جلوگیری از زخم بستر :**

-هر ۳ ساعت ۱ بار بیمار را تغییر وضعیت دهید و نقاط تحت فشار را ماساژ ملایم دهید



-بیمار را موقع جابجایی روی ملحفه نکشید

-از نرم کننده پوست در نقاط سالم بدن جهت جلوگیری از خشکی پوست استفاده شود

-پوست بیمار را با آب و صابون ملایم تمیز کنید حتما خوب خشک کنید تا خیس نباشد به پوستهای خشک کرمهای محافظ (کرم عسل، کرم کامفیل) بمالید

-پوست بیمار مرتب باز دید شود تا مبادا زخمی ایجاد و از نظر دور بماند

**مراقبت راه هوایی:**

-در صورت نیاز به ساکشن راه هوایی، بیمار در حالت نیمه نشسته قرار گیرد، اصول استریل را رعایت کنید

-فقط در صورت نیاز ساکشن انجام شود

-قطر لوله ساکشن باید نصف قطر لوله تراشه یا تراکئوستومی باشد

-از کاتتر جدا برای ساکشن دهان و داخل تراشه استفاده شود

**مراقبت تغذیه ایی:**

-اگر بیمار لوله بینی- معده ایی دارد:

به دادن غذا یا دارو از راه لوله تغذیه ایی گواژ گویند

-بهتر است هر ۴ ساعت یکبار گواژ طبق دستور پزشک و وضعیت تحمل غذایی بیمار انجام شود

-قبل از شروع تغذیه سر تخت را بالا دهید و مطمئن شوید لوله سرجای خود قرار دارد سپس باقیمانده غذا را اندازه گیری کنید

پس از هر بار گواژ لوله را با ۳۰ CC آب ساده شستشو دهید تا مانع از انسداد لوله شوید

**\*رعایت بهداشت دهان و دندان الزامی است\***

-روی یک چوب بستنی گاز نرم پیچیده و آن را آغشته به محلول دهان شویه کنید و روی دندانها و لثه، سقف دهان روی زبان و زیر آن را تمیز کنید و سپس یک گاز دیگر

بسم تعالی

تروما و مراقبتهای پس از ترخیص



گردآورنده: شهره نعمتی پرستار آموزش به بیمار

زمستان ۹۷

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

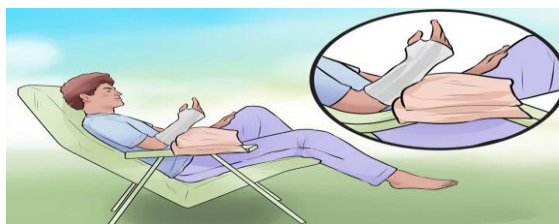
کد پمفلت: PAL-EME-۱۳-۰۰۰۱



-اگر گچ از نوع فایبرگلاس نیست آن را خیس نکنید

-وقتی گچ خشک شد، میتوانید برای جلوگیری از تورم  
عضوان را کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید

-اگر عضو گچ گرفته شده تغییر رنگ داد، قرمز یا کبود یا  
رنگ پریده شد یا گز گز کرد یا بی حس شد سریعاً به  
پزشک مراجعه کنید



مراقبت از زخم:

-در طول ۱ تا ۲ هفته آینده سعی کنید به محل آسیب ضربه  
وارد نشود

-بخیه های صورت ۷ روز و اندامها معمولاً ۱۰ تا ۱۴ روز بعد  
کشیده میشوند

-در صورت نیاز به تعویض پانسمان زمان و روش آن هنگام  
ترخیص به شما یادآوری شده است

-خارش خفیف و ترشحات مختصر زرد رنگ در روزهای  
اول طبیعی است

-داروها و بخصوص آنتی بیوتیکهای خود را کامل و به موقع  
مصرف کنید



برداشته با آب معمولی، دهان را آب بکشید و سپس لب را  
چرب کنید

مراقبت دستگاه تناسلی:

-اگر بیمار سوند ادراری دارد هر ۸ ساعت یا زمانی که  
بیش از نصف کیسه پر شد، کیسه ادراری را تخلیه کنید

-برای پیشگیری از برگشت ادرار و عفونت ادراری، کیسه  
باید در سطح پایین تر از مثانه قرار گیرد و هرگز کیسه را  
روی شکم قرار ندهید

- روزی ۳ بار ناحیه تناسلی را در زنان از جلو به عقب و در  
مردان شستشوی اطراف مجرای ادراری با آب و صابون  
انجام شود

- در زمان بیداری اگر طبق نظر پزشک ممنوعیتی وجود  
ندارد برای بازتوانی مثانه شیلنگ کیسه ادراری که به  
سوند متصل است خم کرده و با چسب ببندید به مدت ۲  
ساعت و سپس ۱۵ دقیقه چسب را باز کنید تا ادرار  
تخلیه شود

-کیسه ادرار هر هفته تعویض شود

مراقبت از گچ و آتل:

-اگر در نواحی که استخوان به سطح پوست نزدیکتر  
است مانند **مچ دست**، **آرنج** و **قوزک پا**، پشت پا یا **کشکک**  
**زانو** که در گچ قرار دارند درد شدید یا بوی تعفن یا  
ترشحات دیدید سریعاً به پزشک مراجعه نمایید

