

* زخم چیست؟

- بیشتر زخم ها تحت عنوان بریدگی، پارگی (بریدگی های شدید) یا خراش طبقه بندی می شوند.
- بریدگی ها معمولاً توسط یک شیء تیز که پوست را می برد، ایجاد می شوند مانند چاقو در حین انجام دادن کاری. معمولاً این بریدگی ها اتفاق می افتد و اغلب در خانه و یا در طی اوقات فراغت رخ می دهند. بیشتر بریدگی ها روی سر، صورت و دست ها اتفاق می افتد. اگر رگ های خونی بریده شود، خونریزی زیاد می شود. بریدگی های عمیق می تواند بر اعصاب، عضلات، تاندون ها و حتی استخوان ها تأثیر بگذارد. پزشک، آسیب در این اندام ها را معاینه می کند.
- جراحات ایجاد شده با لبه ی چیزی، پوست را پاره می کند و معمولاً آنها ناصاف و خشن (منظم و صاف مثل یک بریدگی نیست) هستند.
- خراش هنگامی ایجاد می شود که لایه ی سطحی پوست (روی پوست) مالیده و یا خراشیده شده باشد. زانوها، ساق پا، مچ پا و آرنج ها با احتمال بیشتری خراشیده می شوند (به خصوص در کودکان فعال) زیرا آنها لاغر هستند و پوست نازکی دارند. خراش می تواند دردناک باشد زیرا آنها به انتهای عصب کوچک در پوست آسیب می زنند.

* تشخیص و درمان

- شیوه ی درمان به صدمات شما بستگی دارد:
- روش های مختلفی برای پانسمان و یا بستن یک زخم وجود دارد. پزشک یا پرستار روشی که برای زخم شما بهتر است را انجام می دهند. زخم هایی که آلودگی کمی دارند ممکن است بسته شوند و به زخم اجازه دهند خشک شود و التیام پیدا کند. دیگر زخم ها لازم است که مرطوب نگه داشته شوند تا خوب شوند.
- زخم شما با اینکه کاملاً از گرد و غبار تمیز می شود، ممکن است عفونت پیدا کند.
- ممکن است لازم باشد برای شناسایی اشیاء خارجی که در پوست قرار گرفته باشند، عکس گرفته شود.
- اگر در زخم خاک و آشغال زیادی وجود دارد، ممکن است لازم باشد زخم را تمیز کنند و آن را دو یا سه روز باز بگذارند تا احتمال عفونت کم شود. در برخی موارد، ممکن است آنتی بیوتیک و یا عمل جراحی مورد نیاز باشد.
- خراش ها باید خیلی خوب تمیز شوند و با توجه به اینکه آنها چقدر عمیق هستند، ممکن است نیاز به پانسمان داشته باشند.
- بعضی از زخم ها در صورتیکه لبه های زخم کنار هم قرار بگیرند بهتر می شوند. ممکن است زخم را با پانسمان های

- خاص (مانند نوارهای استریل) گیره (حین عمل جراحی)، بخیه و یا چسب مخصوص (مانند چسب پوست) ببندند. زخم های دیگر (مانند زخم جزئی دست) تنها با یک پانسمان ساده (مانند چسب زخم) بهتر می شوند.
- چسب بیمارستانی (مانند چسب پوست) ممکن است برای ترمیم بریدگی های ساده استفاده شود، زیرا این چسب ها سریع و تقریباً بدون درد عمل می کنند. چسب، خود به خود در عرض یک یا دو هفته بیرون می آید، که تا آن زمان، زخم ها نیز ترمیم یافته اند. احتمال کمی وجود دارد که تا قبل از این زمان، زخم باز بماند.
- کشیدن بخیه ها بستگی به نوع زخم و موقعیت آن دارد. بیشتر بخیه ها بعد از پنج تا ۱۰ روز کشیده می شوند. پزشک یا پرستار به شما خواهد گفت که چه موقع بخیه نیاز به کشیدن دارد. برای کشیدن بخیه ها به پزشک یا یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

* مراقبت در منزل

- پزشک یا پرستار به شما می گویند که چه میزان فعالیت برای شما مناسب می باشد. در برخی موارد ممکن است عصا توصیه شود.
- اگر کودک شما زخمی دارد، او را تشویق به استراحت و آرامش کنید مانند مطالعه یا نقاشی کردن.

- زخم را تا زمانی که بهبود می یابد تمیز و خشک نگه دارید.
- اگر زخم بسته شده است اما هیچگونه پوششی ندارد، می توانید آن را بشویید یا پس از ۲۴ ساعت حمام کنید. زخم را در آب خیس نکنید و مطمئن شوید که زخم بعد از شستشو خشک است. (با یک حوله ی تمیز و خشک، سریع و آرام آن ناحیه را تمیز کنید)
- اگر درد دارید، داروهای مسکن ساده مانند استامینوفن و یا مسکن های تجویز شده مصرف کنید. اگر کودک شما درد دارد، با دقت برچسب میزان صحیح مصرف را چک کنید.
- اگر باند و نوار زخم ها خیس شوند، لازم است آنها تعویض شوند. اگر شما نمی توانید خودتان این را انجام دهید، به پزشک یا یک مرکز درمانی مراجعه کنید.
- موقعیکه زمان برداشتن پانسمان می شود، از روغن زیتون برای شل کردن نوار چسب می توان استفاده کرد و سپس پانسمان چسبیده را باز کنید. در عین حال، می توانید آن را با آب خیس کنید یا به آرامی آن را بیرون بکشید. اگر از پزشک یا پرستار خود بپرسید روش آن را به شما نشان می دهند.
- پوسته (دله)، روی زخم را خواهد گرفت. پوسته را نکنید، زیرا این کار باعث زخم و عفونت می شود. پوسته خود به خود می افتد.

- به محض اینکه پوست بهتر شد، شکننده می شود و نیاز به مراقبت و حفاظت مضاعف دارد. در صورت امکان، از آفتاب دور باشید. کرم های ضد آفتاب استفاده کنید و لباس های محافظ بپوشید.

* کزاز

هر بریدگی، حتی کوچک، می تواند آلوده به باکتری (میکروب) شود که باعث کزاز می شود. کزاز یک بیماری نادر است، اما می تواند کشنده باشد. این باکتری ها در خاک و مدفوع حیوانات پیدا می شوند. بیشترین خطر برای جوانان و یا افراد مسن است. اگر شما در پنج سال گذشته واکسن کزاز نزده اید ممکن است شما به یک یادآور نیاز داشته باشید. برای مشاوره بیشتر، از پزشک یا پرستار خود بپرسید.

* در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا

اورژانس مراجعه کنید

- علائم عفونت معمولا دو تا سه روز پس از آسیب بیشتر می شود و شامل موارد زیر می باشد:
- افزایش درد علیرغم مصرف مسکن
- یک زخم گرم، قرمز، متورم و یا گسترش قرمزی به پوست اطراف

- پوست اطراف با لمس کردن، گرم متورم، قرمز یا دردناک می شود.
- چرک (زرد یا ترشح مایل به سبز) و یا بوی متعفن
- یک توده ی نازک در کشاله ران یا زیر بغل
- تب (درجه حرارت بیش از ۳۷,۵ درجه سانتیگراد در بزرگسالان و یا ۳۸ درجه ی در کودکان) و یا علائم شبیه سرماخوردگی
- اگر بعد از پنج روز زخم بهبود پیدا نکرد به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.