

بررسی شناخت عوامل مؤثر بر ترمیم و درمان زخم‌ها، از نوع خانگی تا نوین آن



زخم و نشانه‌های آن

به آسیب یا پارگی در سطح پوست و بافت‌های زیرین آن زخم گفته می‌شود که می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند بریدگی، کوفتگی، گازگرفتگی، سوختگی یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت باشد. زخم با این نشانه‌ها بروز می‌کند:

- درد و حساسیت
- خون‌ریزی
- قرمزی و تورم
- وجود ترشح یا چرک
- محدودیت در حرکت عضو آسیب‌دیده

انواع زخم

زخم‌های بسته

هیچ‌گونه گسستگی در لایه‌های پوست مشاهده نمی‌شود.

- کوفتگی
- کبودی
- هماتوم (خون‌ریزی داخلی)
- له‌شدگی
- خون‌مردگی

زخم‌های باز

پوست شکافته می‌شود و بافت زیرین در معرض محیط خارجی قرار می‌گیرد.

- زخم‌های ناشی از گازگرفتگی
- سایشیدگی
- خراشیدگی
- بریدگی و پارگی
- سوراخ‌شدگی
- زخم نافذ (عمیق)
- زخم پرفوره (بسیار عمقی)



درمان زخم بزرگ (پزشکی)

وکیوم‌تراپی

استفاده از سیستم وکیوم برای خارج کردن ترشحات زخم، افزایش گردش خون در ناحیه زخم و کاهش التهاب است.

اکسیژن‌تراپی

اشباع کردن خون با اکسیژن است که به تحریک تشکیل رگ و ضد عفونی شدن زخم می‌انجامد.

درمان زخم سطحی (خانگی)

تمیز کردن

شستن زخم با آب ولرم و صابون ملایم برای حذف هرگونه آلودگی یا ذرات خارجی

خشک کردن

خشک کردن زخم به آرامی با یک پارچه تمیز یا گاز استریل

استفاده از آنتی‌بیوتیک

استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک موضعی برای پیشگیری از عفونت زخم با مشورت پزشک

پوشاندن زخم

پوشاندن زخم با یک باند یا چسب زخم استریل برای جلوگیری از آلودگی محل

تغییر دادن پانسمان

تعویض منظم پانسمان، به ویژه اگر خیس یا کثیف شده باشد.

عوارض شایع زخم‌ها

- عفونت‌های ساده
- التهاب
- جای زخم
- از دست دادن عملکرد

افراد پرخطر

- کودکان
- سالمندان
- افراد با مقاومت بدنی پایین
- افراد دارای مشاغل خطرناک

ماده مغذی

پروتئین

ویتامین C

روی

ویتامین A

انرژی

آب

منابع اصلی غذایی

گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات

مرکبات، فلفل دلمه‌ای، توت‌ها و کلم‌بروکلی

گوشت قرمز، غذاهای دریایی، آجیل‌ها و غلات کامل

جگر، هویج، سیب‌زمینی و سبزیجات برگ پهن

کربوهیدرات‌های پیچیده و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون

آب آشامیدنی، میوه‌ها و سبزیجات آبدار

مکانیسم ترمیم زخم

تأمین اسیدهای آمینه

یک کوفاکتور حیاتی برای سنتز کلاژن

کمک به تقسیم سلولی، سنتز پروتئین و DNA

مقابله با اثر منفی استروئیدها بر ترمیم زخم

تأمین سوخت فرایندهای پرانرژی مانند سلول‌سازی

حفظ حجم خون و آبرسانی بافتی

زمان مراجعه به پزشک

- عمق زخم بیشتر از ۲ سانتی متر باشد.
- با فشار مستقیم خون‌ریزی متوقف نشود.
- خون‌ریزی بیشتر از ۲۰ دقیقه ادامه داشته باشد.
- خون‌ریزی ناشی از تصادف شدید باشد.
- زخم ناشی از له‌شدگی، سوختگی شدید یا گازگرفتگی باشد.
- زخم عمیق یا آلوده به خاک باشد و فرد سابقه واکسیناسیون کزاز نداشته باشد.

یک درمان خانگی

عسل به علت داشتن خواص آنتی‌باکتریال، ضدالتهابی و ترمیم‌کنندگی یک درمان موثر برای زخم‌ها شناخته می‌شود. البته منظور عسل خام طبیعی و غیرپاستوریزه است.

- محل زخم باید تمیز و خون‌ریزی آن متوقف شده باشد.
- یک لایه نازک عسل را به آرامی روی زخم گذاشته و با یک گاز استریل یا باند روی آن را بپوشانید.
- پانسمان را باید دست‌کم روزی یک بار تعویض و محل زخم را تمیز کنید.
- اگر نشانه‌های عفونت مانند قرمزی افزایش یافت یا گرما یا ترشح از زخم بروز کرد، درمان را باید سریع متوقف و به پزشک مراجعه کنید.

نشانه‌های عفونت زخم

- گرم شدن پوست اطراف زخم
- تب بیشتر از ۳۸ درجه
- داشتن ترشحات زرد یا سبز
- بوی نامطبوع
- رگه‌های قرمز روی پوست اطراف زخم
- درد زیاد و تب و لرز
- تهوع و استفراغ
- کاهش عملکرد و توان حرکتی

عوارض زخم عفونت‌کرده

- سلولیت (عفونت لایه‌های عمیق تر و بافت‌های پوست)
- استئومیلیت (عفونت باکتریایی استخوان)
- سپسیس (ورود عفونت به جریان خون)
- فاشییت نکروزان (ورم مفاصل نکروزان)

زخم سوختگی

در میان زخم‌ها، سوختگی‌ها از همه مهم‌ترند و به علت حساسیت زیادی که دارند باید آن‌ها را جدا از همه زخم‌ها دید و درمان کرد. بسته به عمق و شدت آسیب به پوست و بافت‌های زیرین این زخم‌ها را می‌توان به چندین نوع تقسیم کرد.

سوختگی درجه یک

فقط لایه بیرونی پوست آسیب دیده است.

درمان: خنک کردن با آب سرد و استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و آلوئه‌ورا

سوختگی درجه ۲

لایه دوم پوست نیز آسیب دیده است.

درمان: خنک کردن با آب سرد، پوشاندن با پانسمان استریل، مصرف آرام‌بخش و مراجعه به پزشک

سوختگی درجه ۳

همه لایه‌های پوست و بافت‌های زیرین آسیب دیده است. درمان: نیاز به درمان فوری پزشکی، جراحی، پیوند پوست و مراقبت‌های ویژه

سوختگی درجه ۴

عضلات، تاندون‌ها و حتی استخوان‌ها نیز آسیب دیده است. درمان: درمان فوری و اورژانسی، جراحی‌های متعدد، پیوند پوست و توان بخشی طولانی مدت

سوختگی الکتریکی

بخش‌های درونی آسیب دیده است، همراه با نشانه‌های عصبی یا قلبی

درمان: ارزیابی و درمان فوری پزشکی، مانیتورینگ قلب و جراحی

سوختگی شیمیایی

همه لایه‌های پوست و بافت‌های زیرین آن آسیب عمیق دیده است. درمان: شست‌وشو سریع و کامل با آب، مراجعه به پزشک و استفاده از درمان‌های خاص

بهترین پماد برای جای زخم

- سیلیکونی
- عصاره پیاز
- ویتامین
- روغن چای درخت
- عصاره آلوئه‌ورا
- عسل مانوکا

انتخاب پماد باید براساس نوع و محل زخم، میزان بهبود و حساسیت‌های پوستی و با مشورت پزشک انجام شود.