

## زخم

از بین رفتن پیوستگی و یکپارچگی لایه های پوست و زیر جلد را زخم می گوئیم . زخم ها به طور کلی به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- زخم های باز

۲- زخم های بسته

زخم باز به آسیبی گفته می شود که باعث نمایان شدن قسمت های زیر پوست شده و معمولاً موجب خونریزی خارجی می گردد.

زخم های باز به چند نوع تقسیم می شوند :

۱- خراشیدگی ( ساییدگی ) : زخمی سطحی است که در اثر ساییده شدن پوست ایجاد می شود.

۲- بریدگی : زخمی است که دارای لبه های صاف است ( مانند زخم های ناشی از بریدگی )

۳- پاره شدگی : زخمی است که لبه های نامنظم دارد . ( مانند زخم های ناشی از سیم خاردار یا چنگال حیوانات ) در این زخم ها ، خونریزی کمتر از بریدگی است ولی خطر عفونت بیشتر است.

۴- کنده شدگی : زخمی است که در آن ، قسمتی از پوست از بدن جدا می شود . گاهی ممکن است نسج زیر جلدی یا عضله هم کنده شود.

۵- سوراخ شدگی : زخم عمیقی است که در اثر وارد شدن یک جسم نوک تیز ( مانند سوزن ، میخ ، گلوله ، سرنیزه و... ) به بدن ، ایجاد می شود . این زخمها ممکن است دارای سوراخ یک طرفه ( مانند فرو ریختن میخ در دست ) و یا دو طرفه ( مانند عبور گلوله از یک قسمت بدن ) باشند.

۶- قطع شدگی : در این زخم عضوی از بدن جدا می گردد که باعث خونریزی شدیدی از محل آن می شود.

در هنگام مواجه شدن با یک زخم باز به ترتیب زیر عمل کنید :

۱- سطح زخم را تا حد ممکن آشکار کنید تا بتوانید آن را خوب ببینید.

۲- با استفاده از محلول های شستشو زخم را شستشو دهید.

۳- خونریزی را با روش های گفته شده در فصل هفتم مهار کنید.

۴- زخم را پانسمان و بانداژ کنید.

۵- در صورت بروز شوک و یا احتمال آن ، کمکهای اولیه مربوط به شوک را انجام دهید.

۶- در صورت نیاز مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید.

منظور از پانسمان قرار دادن پوشش حفاظتی مناسب بر روی زخم است این پوشش باید استریل باشد.

برای پانسمان کردن یک زخم به روش زیر عمل کنید :

۱- دستها را با آب و صابون به دقت بشویید .

۲- زخم و اطراف آن را با پنبه آغشته به مواد ضد عفونی کننده ( مانند الکل ، بتادین یا ساولن رقیق شده ) از داخل به خارج زخم تمیز کنید.

۳- پس از نظافت کامل زخم یک قطعه گاز استریل را روی زخم بگذارید به طوری که روی زخم و اطراف آن را کاملاً بپوشاند .

۴- گاز استریل روی زخم را به وسیله چسب یا باند ثابت کنید.

نوار بندی محل آسیب دیده را بانداژ ( باندپیچی ) می گوئیم . اهداف ما از بانداژ محل آسیب دیده عبارتند از :

۱- نگهداری پانسمان انجام شده

۲- وارد نمودن فشار مستقیم روی پانسمان ( برای کنترل خونریزی )

۳- جلوگیری از ایجاد ورم در عضو ( یا کاهش ورم ایجاد شده )

۴- محدود کردن حرکات اندام آسیب دیده

باندها انواع مختلفی دارند که استفاده از آنها بر اساس محل و نوع آسیب فرق می کند.

باندهایی که مورد مصرف بیشتری دارند عبارتند از :

۱- **باند نواری** : این باندها نوارهای با طول و عرض متفاوت هستند که به صورت آماده وجود دارند و بر

اساس عرض نوار تقسیم بندی می شوند.

۲- **باند سه گوش** : اگر پارچه مربع شکلی راکه اندازه هر ضلع آن ۷۰ تا ۱۰۰ سانتی متر است در امتداد

یکی از قطره های آن به دو قسمت تقسیم کنیم دو باند سه گوش یا مثلثی خواهیم داشت .

۳- **باند کراواتی** : این نوع باند را می توان با تا کردن باند سه گوش به دست آورد.

۱- دست را در وسط باند سه گوش قرار دهید و رأس باند را روی دست برگردانید .

۲- دو قسمت اضافی را در طرفین انگشتان تا کنید .

۳- دو گوشه قاعده باند را بالا آورده و به صورت مخالف هم از روی رأس باند عبور دهید و دور مچ دست چرخانده در روی مچ گره بزنید .

۴- رأس را از روی گره رد کنید و قسمت اضافی را زیر گره پنهان کرده یا آن را به وسیله سنجاق ثابت نمایید.

### **چگونگی باند پیچی دست با استفاده از یک نوار باند**

۱- ابتدا باند را روی مچ دست قرار دهید و دو بار باند را دور مچ بپیچانید .

۲- باند را روی مچ دست قرار دهید و دو بار باند را دور مچ بپیچانید.

۳- باند را زیر شست به رو آورید به طوری که باند از بین دو انگشت شست و سبابه رد شود . بعد آن را از پشت دست به بالا ببرید و دور مچ دست بچرخانید.

آن قدر روی دست باند (۸) ۴- به این کار ادامه دهید و به شکل هشت لاتین

پیچی کنید تا تمام دست پوشانده شود.

۵- کار خود را با یک چرخش به دور مچ خاتمه دهید و انتهای باند را با چسب ( یا گره ) محکم کنید .

### **چگونگی باند پیچی کردن آرنج با استفاده از یک باند سه گوش:**

۱- آرنج را در وضعیت مناسبی که مصدوم احساس راحتی می کند قرار دهید وسط باند را طوری روی آرنج

قرار دهید که رأس باند در بالا و روی بازو و قاعده باند در پایین و روی ساعد باشد . قاعده باند سه گوش را به

اندازه مناسب و مورد نیاز تا کنید . دو گوشه قاعده باند را از روی هم در زیر آرنج عبور دهید و بعد آنها را در

بالای آرنج گره بزنید .

رأس باند را روی گره تا نموده و قسمت اضافی آن را زیر گره پنهان کنید و یا آن به وسیله یک سنجاق ثابت نمایید.

### **چگونگی باند پیچی کردن شانه با استفاده از یک باند سه گوش :**

- ۱- باند سه گوش را طوری روی شانه بگذارید که رأس آن مقابل گوش وقاعده آن در پایین قرار گیرد.
- ۲- یک باند نواری ( یا یک باند کراواتی ) را زیر بغل مقابل عبور داده و دو سر آن را روی شانه آسیب دیده و روی باند سه گوش گره بزنید .
- ۳- قاعده باند را در حد لازم تا کنید دو طرف قاعده باند سه گوش را زیر بازو و بر عکس هم عبور داده و روی بازو به هم بزنید سپس قسمت رأس باند سه گوش را روی گره باند نواری برگردانید و با سنجاق ثابت کنید.

### **چگونگی باند پیچی کردن ناحیه پشت با استفاده از باند سه گوش:**

- ۱- باند سه گوش را پشت بدن در قسمتی که آسیب دیده است قرار دهید .رأس باند را از بالای شانه و دو گوشه قاعده باند را زیر بغل عبور دهید.
- ۲- دو گوشه قاعده باند را در جلو بدن به هم گره بزنید . اگر باقیمانده گره به رأس باند سه گوش که روی شانه است برسد آنها را به هم متصل کنید . در غیراینصورت به وسیله باند نواری ( یا رشته مناسب دیگری ) این دو قسمت را به هم متصل کنید.

### **چگونگی باند پیچی کردن سر با استفاده از باند سه گوش :**

- ۱- قاعده باند سه گوش را به اندازه ۵ سانتی متر تا بزنید . لبه تا خورده را روی پیشانی و رأس باند را پشت سر قرار دهید . سپس دو گوشه قاعده باند را به پشت سر برده از روی باند عبور داده و جلو پیشانی بیاورید و آنها را در وسط پیشانی به هم گره بزنید .
- ۲- رأس باند را که در پشت گردن آویخته شده ، بالا آورده در محلی که از عبور دو گوشه قاعده به وجود آمده است قرار دهید و یا آن را با سنجاق در پشت سر ثابت کنید.

**نکات مهمی را که باید در پانسمان و بانداژ یک زخم باز باید رعایت کنیم:**

۱- از پانسمان استریل یا بسیار تمیز استفاده کنید.

۲- سطح زخم را به وسیله پانسمان به طور کامل بپوشانید.

۳- پانسمان را از محل اولیه جا به جا نکنید. ( چون جا به جا کردن آن ممکن است دوباره باعث خونریزی شود. )

۴- بانداژ را وقتی انجام دهید که خونریزی به وسیله پانسمان قبلاً کنترل شده باشد.

۵- باند را بیش از حد سفت یا شل نبندید.

۶- نوک انگشتان دستها و پاها را آزاد بگذارید.

زخم بسته به آسیبی گفته می شود که در آن پوست سالم می ماند ولی بافتهای زیر پوست دچار آسیب می شوند.

زخم های بسته به دو نوع تقسیم می شوند :

۱- **کوفتگی** : در کوفتگی معمولاً محل آسیب دیده ورم می کند و رنگ پوست کبود می شود . در این نوع آسیب ، معمولاً بافتهای زیر پوست صدمه زیادی نمی بینند.

۲- **له شدگی** : در له شدگی بافتهای زیر پوست صدمه می بینند . معمولاً در محل آسیب ، درد تورم وجود دارد و ممکن است در زیر پوست لخته خون (هماتوم) نیز تشکیل شود.

**کمکهای اولیه درباره بستن زخم بسته :**

- کوفتگی های خفیف معمولاً احتیاج به درمان ندارند.

- در کوفتگی های شدیدتر برای محدود کردن کوفتگی و کم کردن درد و تورم از کمپرس سرد استفاده کنید. ( به مدت حداقل ۳۰ دقیقه )

- در زخم های بسته ، خصوصاً اگر این زخم ها در نقاط احساس و حیاتی بدن مثل گردن ، شکم و پهلو باشد ، به علائم شوک در مصدوم ( رنگ پریدگی پوست، سرد شدن دست و پا ، تنفس سریع ، نبض بسیار سریع و ضعیف و فشار خون پایین ) توجه کنید . در این افراد پس از اقدامات اولیه در مورد شوک مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.

به آسببى كه در اثر مجاورت پوست با عوامل سوزاننده ( حرارت، مواد شیمیایی، جریان، برق و اشعه ) به وجود می آید ، سوختگی می گویند .

پورتال وب سلامت  
سپاهان