

می‌کند. اگر دیدید روی پانسمان خونی شده آن را برناریدید و برای بند آوردن خون، مدام روی پوشش قبلی دستمال بیشتری بگذارید تا خون کاملاً قطع شود.

گاز استریل و بتادین همیشه در خانه داشته باشید

کمتر کسی است که قوطی‌های سبزرنگی که مایع قرمز رنگ بتادین در داخل آن است را ندیده باشد و بهتر است حتماً یکی از این قوطی‌ها را در خانه داشته باشید تا در صورتی که یکی از اعضای خانواده دچار مشکل شد از آن استفاده شود. بتادین، محلول میکروب‌کش قوی است و می‌تواند تمام انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها را از بین ببرد. نکته بسیار مهم این است که باید اجازه دهید بتادین در محل زخم خشک شود در غیر این صورت تأثیری ندارد. با وجود این، نباید اجازه دهید بتادین به داخل زخم وارد شود زیرا در محلول بتادین وجود دارد که می‌تواند موجب حساسیت در افراد شود. نکته دیگری که باید آن را به خاطر بسپارید این است که نباید زخم را با پنبه بپوشانید، زیرا بیشتر پنبه‌ها غیر استریل است و باید همیشه گاز استریل در خانه داشته باشید. از کندن ذلّه زخم اجتناب کنید، چرا که ترمیم را مختل می‌کند و خطر عفونت را افزایش می‌دهد. در صورتی که محلول ضد عفونی‌کننده در دسترس نبود، برای تمیز کردن زخم از آب و صابون استفاده کنید. اردشیری تأکید کرد که اگر زخم و بریدگی دچار عفونت شود حتماً آنتی‌بیوتیک برای آن تجویز می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها مهم‌ترین درمان است، زیرا اگر زخم و بریدگی مزمن شود، باکتری‌های فرصت‌طلب به آسانی باعث عفونی شدن زخم می‌شود.

سیگار نکشید

اردشیری با بیان اینکه اگر فرد می‌خواهد جای زخمش زودتر خوب شود نباید دخانیات مصرف کند، افزود: «بیمار باید فعالیت جسمی متناسب با وضع بیماری و سنش داشته باشد و سیگار نکشد، زیرا نیکوتین با انقباض عروق باعث کاهش جریان خون و اکسیژن‌رسانی در محل زخم و کند شدن مراحل ترمیم آن می‌شود. بیماران چاق با گرفتن رژیم متناسب با وضع بیماری و سن‌شان می‌توانند به بهبود زخم کمک کنند.»



Getty images

راه‌های ساده برای مواجهه با بریدگی و زخم

از زخم نترسید

در جراحتهایی که جسم تیزی به پوست وارد شده است هرگز آن را از بدن خارج نکنید، زیرا سبب افزایش خونریزی و حتی مرگ می‌شود

علیه محمودخواه بریدگی، زخم و خراشیدگی چه کوچک باشد چه بزرگ، دردناک است و تا زمانی که نسبت به آن بی‌توجه باشید، همراه شما خواهد بود؛ گاهی همین بی‌توجهی ممکن است سبب عفونت جای زخم و بریدگی شود که نمی‌توانید نادیده‌اش بگیرید. برخی زخم‌ها و خراشیدگی‌ها به راحتی در خانه درمان می‌شود و فقط کافی است راه آن را بلد باشید، اما برخی دیگر آن قدر بزرگ و عمیق است که حتماً باید پزشک آن را درمان کند. نکته‌ای که باقی می‌ماند این است که تعیین شدت و گستردگی آسیب بر اساس بریدگی کار هر کسی نیست، بنابراین پس از آنکه درمان خانگی را انجام دادید، سری هم به مرکز درمانی بزنید تا مطمئن شوید مراحل را به درستی طی کرده‌اید. همه افراد در طول زندگی با آسیب دیدگی‌هایی که باعث ایجاد زخم شده‌اند مواجه شده‌اند، کودکی که زمین خورده و دچار زخم و بریدگی شده یا فردی که تصادف هولناک روی دست و پایش زخم‌هایی عمیق به جا گذاشته است، خاطره تلخی از درد دارند. زمانی پوست شما دچار زخم و بریدگی می‌شود که لایه یا لایه‌هایی از سطح پوست بر اثر ساییدن، خراشیدن یا بریدن آسیب ببیند و این اتفاق سبب شود از محل بریدگی به دلیل پاره شدن مویرگ‌ها و رگ، خون جاری شود. عباس اردشیری که کارشناس فوریت‌های پزشکی و مأمور اورژانس است، مهم‌ترین دلیل ایجاد زخم را صدمه دیدن جریان گردش خون می‌داند و معتقد است بریدگی به دلیل ورود جسم تیز در پوست ایجاد می‌شود، اما زخم شرایط ویژه‌تری دارد: «برخی زخم‌ها به دلیل عفونت‌های مختلف مثل عفونت‌های باکتریایی و ویروسی یا قارچی در بدن ایجاد می‌شود. اما برخی از زخم‌ها نیز نشانه بیماری است، مثل زخم پای افراد دیابتی که در چنین مواردی علاوه بر درمان زخم، باید بیماری اصلی نیز مداوا شود.»

درد و شدت خونریزی در آن بسته به عمق بریدگی، محل و اندازه آن متفاوت است. اما زمانی که قسمتی از بدن در حادثه‌ای دچار زخمی با لبه‌های ناصاف می‌شود، مثل اصابت با شیشه، دیگر بریدگی نیست و به آن پارگی می‌گویند. در پارگی بافت زیر پوست آسیب می‌بیند و خونریزی نیز شدیدتر است؛ با وجود این، فرقی نمی‌کند فرد دچار پارگی شده باشد یا وسیله‌ای مثل شیشه دست و پای او بریده باشد؛ در هر دو مورد باید خونریزی به وسیله فشار مستقیم کنترل شود.»

او ادامه می‌دهد: «از خون نترسید. لبه‌های زخم را به هم نزدیک کنید. عضوراجی حرکت و کمی بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا درد و خونریزی آن کم شود. اگر جسم خارجی داخل زخم است، هرگز آن را خارج نکنید. زخم را ضد عفونی و روی آن را پانسمان کنید و بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید. اما این راهم فراموش نکنید که تمام این مراحل را باید با دستکش معاینه انجام دهید و اگر در دسترس تان نبود، کیسه پلاستیکی تمیزی به دست‌کنین تا از این طریق از ابتلا به بیماری‌های احتمالی جلوگیری شود.» اردشیری تصریح می‌کند: «اما اگر جسم تیزی در قسمتی از بدن مثل شکم یا سینه وارد شود، ناحیه زخم سوراخ می‌شود. اصولاً در این جراحته‌ها خونریزی زیاد نیست، اما این را به یاد داشته باشید که اگر چنین موردی را مشاهده کردید، هرگز جسم تیز را از داخل زخم بیرون نکشید، زیرا این کار باعث خونریزی شدید و مرگ می‌شود؛ کاری که در چنین مواقعی می‌توانید انجام دهید این است که محل زخم را ضد عفونی کنید، پانسمان را ثابت نگه دارید و مصدوم را به بیمارستان برسانید.»

آرامش را با دیدن زخم حفظ کنید

مهم‌ترین کار زمانی که مادری متوجه می‌شود دست و پای کودکش بر اثر زمین خوردن یا افتادن از ارتفاع دچار بریدگی یا پارگی شده، حفظ آرامش است. این کارشناس فوریت‌های پزشکی تأکید کرد: «وقتی با مصدومی روبه‌رو می‌شوید که دچار زخم و خونریزی شده است، نخستین کار این است که لبه‌های زخم را به هم نزدیک کنید و سپس روی آن را با یک گاز استریل یا دستمال تمیز فشار دهید تا خونریزی آن کنترل شود. بعد از آن اطراف زخم را با پنبه آغشته به مواد ضد عفونی کنید و از سمت داخل به خارج تمیز کنید. علت این است که اگر برعکس عمل کنید آلودگی اطراف زخم به داخل آن وارد می‌شود و زخم را عفونی می‌کند. در مرحله بعد گاز استریل را روی زخم بگذارید به طوری که روی آن را به طور کامل بپوشانند. تلاش کنید هرگز پانسمان را جابه‌جا نکنید زیرا میکروب‌های سطح پوست را به سمت زخم هدایت

از خون نترسید. لبه‌های زخم را به هم نزدیک کنید. عضوراجی حرکت و کمی بالاتر از سطح قلب نگه

دارید تا درد و خونریزی آن کم شود. اگر جسم خارجی داخل زخم است، هرگز آن را خارج نکنید. زخم را ضد عفونی و روی آن را پانسمان کنید و بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید

سوالات متداول در مورد خونریزی

●●● با استفاده از چه چیزی می‌توان روی محل خونریزی فشار وارد کرد؟
از هر چیزی که در دسترس است، استفاده کنید. نیازی نیست حتماً از گازهای پانسمان موجود در کیف کمک‌های اولیه استفاده کنید. از دست خود، دست مصدوم، تی‌شرت، حوله یا هر چیز دیگری که بتوان روی محل خونریزی قرار داد تا شدت خونریزی را کم کند یا آن را بند بیاورد، استفاده کنید.

●●● در صورتی که خونریزی از میان اشیاء مورد استفاده بیرون زد و قطع نشد چه باید کرد؟
روی شیء گذاشته شده روی محل خونریزی اشیای بیشتری قرار دهید (از قبیل تی‌شرت و حوله) و همزمان شدت فشار را روی محل خونریزی حفظ کنید. فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

●●● بیمار رنگ پریده به نظر می‌رسد و احساس سردی و گیجی می‌کند. این علائم نشانه چیست؟
این بدان معناست که بدن دچار شوک شده است. در این صورت فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.

●●● آیا باید نگران سرایت بیماری یا آلودگی خود از طریق خون بیمار بود؟
بهرتر است با خون بیمار تماس نداشته باشیم. از دستکش‌های پزشکی و کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید یا از بیمار بخواهید با دست خود محل خونریزی را فشار دهد.

●●● آیا محل زخم را باید شست و بشوید؟
باشستن زخم و خراشیدگی‌های جزئی با آب می‌تواند هر نوع کثیفی یا آلودگی را تمیز کند. زخمی را که خونریزی شدید دارد با آب نشوید، زیرا باعث شسته شدن پلاکت‌های انعقاد خون و در نتیجه خونریزی زیاد می‌شود.

اطلاعیه



جمعیت هلال احمر

به اطلاع آقای سید حسن اصل مند از پرسنل مامور به خدمتی سابق در جمعیت هلال احمر میرساند با توجه به مفتوح بودن پرونده اتهامی شما مقتضی است جهت دریافت اوراق دعوت به جلسه رسیدگی به اداره کل منابع انسانی ساختمان صلح واقع در خیابان ولیعصر، نبش خیابان یاسمی مراجعه نمایید.

بدیهی است در صورت عدم مراجعه پس از یکماه از انتشار این آگهی اقدامات قانونی معمول خواهد شد.

هیات تجدید نظر شعبه اول رسیدگی به تخلفات اداری

اطلاعیه



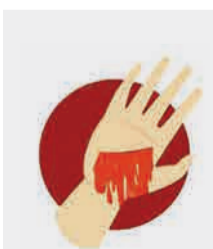
جمعیت هلال احمر

به اطلاع آقای سید علی اصغر سیاهپوش از پرسنل جمعیت هلال احمر استان البرز میرساند با توجه به مفتوح بودن دو فقره پرونده اتهامی شما با موضوعات مندرج در اوراق اتهام مقتضی است جهت دریافت اوراق مذکور به اداره کل منابع انسانی ساختمان صلح واقع در خیابان ولیعصر، نبش خیابان یاسمی مراجعه نمایید.

بدیهی است در صورت عدم مراجعه پس از یکماه از انتشار این آگهی اقدامات قانونی معمول خواهد شد.

هیات بدوی شعبه چهارم رسیدگی به تخلفات اداری

وقتی قسمتی از بدنمان زخم شد چه کنیم؟



اگر محدودده خراشیدگی بزرگ است یا زخم عمیق است یا به نظری رسد عفونت دارد، باید به پزشک مراجعه کنید.



هر نوع زخم ناشی از سوراخ شدن پوست توسط کفش ورزشی در معرض خطر زیاد ابتلا به عفونت است و بایستی پزشک معاینه کند.



اگر فکر می‌کنید زخم‌تان نیاز به بخیه دارد، طی ۶ ساعت بعد از ایجاد زخم به پزشک مراجعه کنید، زیرا تأخیر در این کار میزان عفونت زخم را افزایش می‌دهد.



پماد آنتی‌بیوتیک روی زخم خود بمالید و روی زخم را پانسمان کنید یا چسب زخم بزنید.



*تمیز کردن زخم با آب اکسیژنه و بتادین در اولین روزها مفید است، اما به دلیل اینکه ترمیم زخم را به تأخیر می‌اندازد برای مدت طولانی نباید استفاده شود.



شستن زخم، بریدگی و خراشیدگی با آب و صابون و سپس تمیز و خشک نگه داشتن آن، تمام آن چیزی است که برای مراقبت از تمام زخم‌ها لازم است.