



پمفلت آموزشی

سوختگی و اقدامات اولیه در مواجهه با آن



مقدمه:

تماس با هر منبع گرمایی می‌تواند باعث سوختگی شود. سوختگی می‌تواند در اثر تماس با یک منبع حرارتی مانند فلز داغ یا برق، مایع داغ یا بخار، جریان الکتریکی یا مواد شیمیایی ایجاد شود که منجر به از دست دادن یا تخریب پوست یا بافت می‌شود.

بسته به علت و میزان آسیب، سوختگی در بیشتر افراد می‌تواند بدون عواقب جدی سلامتی بهبود یابد. سوختگی‌های جدی برای جلوگیری از ایجاد عوارض و مرگ و میر، نیاز به مراقبت‌های فوری پزشکی دارد.

سطوح سوختگی

سوختگی بر اساس شدت آن به سه نوع تقسیم‌بندی می‌شود: سوختگی درجه یک، درجه دو و درجه سه.

۱- سوختگی‌های درجه یک:

سوختگی درجه یک کمترین آسیب پوستی را می‌رساند. همچنین به دلیل اینکه بر بیرونی‌ترین لایه پوست تأثیر می‌گذارد، سوختگی‌های سطحی نیز نامیده می‌شوند. علائم سوختگی درجه یک شامل موارد زیر است:

- سرخی بدون تاول
- التهاب جزئی یا تورم
- درد
- هنگام بهبودی زخم، پوست خشک و پوسته پوسته می‌شود.



۲- سوختگی درجه دو:

سوختگی درجه دو جدی‌تر از درجه یک است. زیرا این آسیب به فراتر از لایه بالایی پوست وارد می‌شود. این نوع سوختگی باعث ایجاد تاول می‌شود و پوست به شدت قرمز شده و می‌سوزد. تاول نشانه‌ی اصلی این سطح از سوختگی است.

۳- سوختگی درجه سوم:

اگر از سوختگی درجه چهار صرف نظر کنیم، سوختگی درجه سه شدیدترین نوع از سوختگی است. این سوختگی معمولاً بیشترین صدمه را ایجاد می‌کند و در لایه‌های مختلفی از پوست گسترش می‌یابد.

یک تصور غلط وجود دارد که سوختگی درجه سه دردناک‌ترین نوع سوختگی است. ولی در این نوع سوختگی آسیب آنقدر گسترده است که به دلیل آسیب عصبی ممکن است اصلاً دردی حس نشود.

علائمی سوختگی درجه سه می‌تواند ایجاد کند، بسته به دلیل می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- رنگ مومی و سفید
- رنگی مانند ذغال
- رنگ قهوه‌ای تیره
- بافت متورم و چرمی شکل
- تاول‌هایی که بزرگ نمی‌شوند.

البته ناگفته نماند که **سوختگی‌های درجه چهار** نیز وجود دارند. این نوع سوختگی شامل تمام علائم سوختگی درجه سه است. اما به خارج از پوست و به سمت تاندون‌ها و استخوان‌ها نیز گسترش می‌یابد.

اقدامات اولیه در مواجهه با سانحه‌ی سوختگی

۱. خونسردی خود را حفظ کنید و مراقب باشید که خود را در معرض خطر سوختگی قرار ندهید.

۲. با ایمن‌ترین روش ممکن بیمار را از منبع گرما یا منبع گرما را از بیمار دور کنید.

در اولین مرحله فرآیند سوختن را متوقف کنید. این ممکن است به معنای خارج کردن فرد از منطقه، خاموش کردن شعله با آب، یا خفه کردن شعله‌ها با پتو باشد.

در صورتی که فرد در حال شعله ور شدن با آتش باشد یعنی تمام لباس و اعضای فرد را در بر گرفته باشد باید از مصدوم بخواهید بی حرکت بماند. زیرا تماس با هوا باعث شعله ور شدن آتش می‌شود. سپس وی را با پتو یا ملحفه پوشانده یا با آب خاموش کنید.

۳. در صورتی که بیمار در محیط بسته دچار سوختگی شده به دلیل احتمال مسمومیت با مونوکسیدکربن باید سریعاً وی را به محیط باز منتقل کرد.

۴. هر گونه لباس یا جواهرات نزدیک ناحیه سوخته پوست، از جمله پوشک نوزادان را بردارید. چون بعد از مدتی ناحیه سوخته ورم میکند و خارج کردن اشیاء دشوار می‌گردد. سعی نکنید چیزی را که به پوست سوخته چسبیده است بردارید، زیرا ممکن است باعث آسیب بیشتر شود.



۵. محل آسیب دیده را خنک کنید. محل سوختگی را با آب جاری خنک یا ولرم به مدت ۲۰ دقیقه در اولین فرصت پس از آسیب خنک کنید. هرگز از یخ، آب یخ یا هرگونه کرم یا مواد چرب مانند کره استفاده نکنید. در سوختگی با قیر فوراً روی محل سوختگی مقدار زیادی آب سرد بریزید، ولی قیر را از روی پوست جدا نکنید.

۶ یک پانسمان استریل برای جلوگیری از آلودگی زخم‌ها می‌تواند، کمک کننده باشد. پس از خنک شدن ناحیه آسیب دیده به مدت ۲۰ دقیقه، می‌توانید پانسمان استریل غیرچسبنده یا پارچه تمیز را روی محل سوختگی قرار دهید ولی آن را به محل نچسبانید. یک کیسه پلاستیکی تمیز و شفاف می‌تواند برای سوختگی دست شما استفاده شود.

۷. شخص آسیب دیده باید گرم نگه داشته شود. از پتو یا چند لایه لباس تمیز استفاده کنید، اما از گذاشتن آنها روی ناحیه آسیب دیده خودداری کنید. گرم نگه داشتن از هیپوترمی (افت دمای بدن) جلوگیری می‌کند. اگر ناحیه‌ی بزرگی را خنک می‌کنید، به خصوص در کودکان خردسال و افراد مسن، این یک خطر است.

۸ در صورت امکان ناحیه آسیب دیده را بالا ببرید. این به کاهش تورم کمک می‌کند.

۹. اگر مصدوم احساس غش می‌کند او را به پشت بخوابانید.

۱۰. به هیچ وجه سطح سوخته را دستکاری نکنید و بدون نظر پزشک از هیچ گونه پماد یا روش‌های سنتی مثل خمیر دندان و... استفاده نکنید.

۱۱. اگر تاولی در محل سوختگی می‌بینید، اقدام به پاره کردن آن نکنید.

۱۲. در آفتاب سوختگی‌ها بیمار باید مایعات زیادی بنوشد و خود را هیدراته نگه دارد.

چه زمانی به بیمارستان برویم؟

هنگامی که این مراحل را انجام دادید، باید تصمیم بگیرید که آیا درمان پزشکی بیشتر ضروری است یا خیر.

برای موارد زیر به بخش حوادث و اورژانس بیمارستان بروید:

● سوختگی‌های بزرگتر از اندازه دست فرد مبتلا

● سوختگی‌های عمیق با هر اندازه‌ای که باعث سفیدی پوست شود.

● سوختگی در صورت، گردن، دست‌ها، پاها، هر گونه مفاصل یا اندام تناسلی

● کلیه سوختگی‌های شیمیایی و الکتریکی

● هر آسیب دیگری که نیاز به درمان دارد.

● در بروز هرگونه نشانه شوک: شامل سردی، پوست مرطوب، عرق کردن، تنفس سریع و کم عمق و ضعف یا سرگیجه.

● فرد مصدوم زیر ۱۰ سال است.

● فرد مصدوم مبتلا به بیماری زمینهای مانند بیماری قلبی، ریوی یا کبدی

یا دیابت است، سیستم ایمنی ضعیفی دارد. مثل فرد مبتلا به ایدز یا فردی که شیمی درمانی می‌شود.

● اگر مصدوم دود تنفس کرده باشد، باید در بیمارستان تحت مراقبت‌های پزشکی قرار گیرد.

عوارض

سوختگی گاهی اوقات می‌تواند منجر به مشکلاتی از جمله شوک، گرم‌زدگی، عفونت و جای زخم شود.

شوک

شوک یک وضعیت تهدید کننده زندگی است که زمانی رخ می‌دهد که اکسیژن کافی به بدن نرسد. ممکن است پس از یک سوختگی جدی دچار شوک شوید. علائم و نشانه‌های شوک عبارتند از:

- صورت رنگ پریده
- پوست سرد و مرطوب
- نبض سریع
- تنفس سریع و کم عمق
- خمیازه
- بی‌هوشی

اگر علائم شوک در مصدوم مشهود است، سریعاً باید با اورژانس تماس بگیرید. در حالی که منتظر آمبولانس هستید:

اگر جراحاتش اجازه می‌دهد فرد را به پشت بخوابانید و پاهای او را بالا نگه دارید.

از یک کت یا پتو برای گرم نگه داشتن آنها استفاده کنید، اما صورت یا ناحیه سوخته آنها را نپوشانید.

چیزی برای خوردن و آشامیدن به آنها ندهید.

گرم‌زدگی

گرم‌زدگی زمانی اتفاق می‌افتد که دمای بدن شما به ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد و اغلب به دلیل قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید یا گرما ایجاد می‌شود. علائم عبارتند از:

- خستگی مفرط و کمبود انرژی
- سرگیجه یا غش
- احساس بیماری یا استفراغ
- نبض سریع
- سردرد
- درد عضلانی
- تحریک پذیری
- گیجی

اگر فردی که دچار گرم‌زدگی است سریعاً به یک مکان خنک منتقل شود، آب بنوشد و لباسش گشاد شود، باید در عرض نیم ساعت احساس بهتری پیدا کند. در غیر این صورت یک اورژانس پزشکی است.

عفونت

اگر باکتری وارد زخم‌ها شود، ممکن است عفونی شود. ترکیدن تاول می‌تواند باعث عفونی شدن زخم شود.

زخم ناراحت کننده، دردناک یا بدبو و دمای بدن بالای ۳۸ درجه سانتیگراد می‌تواند نشانه‌ی عفونی شدن زخم باشد. در صورت لزوم، عفونت معمولا با آنتی بیوتیک‌ها و داروهای مسکن قابل درمان است.

در مواردی، سوختگی عفونی می‌تواند باعث «عفونت جریان خون» شود. این شرایط جدی در صورت عدم درمان می‌تواند کشنده باشد.

جای زخم

اسکار یک لکه یا خط بافتی است که پس از بهبود زخم باقی می‌ماند. اکثر سوختگی‌های جزئی، کمترین جای زخم را به جا می‌گذارند.

پزشک می‌تواند با توصیه پمادهایی خطر ایجاد اسکار پس از بهبود زخم را تا حدودی کاهش دهد.



توصیه‌های تغذیه‌ای

با توجه به از دست رفتن آب بدن توصیه می‌شود بیمار مبتلا به سوختگی روزانه ۱۰-۱۲ لیوان مایعات شامل آب، آب‌میوه طبیعی و تازه، دوغ و... بنوشد. لازم به ذکر است، افرادی که به بیماری‌های قلبی عروقی و کلیوی مبتلا هستند و نیز افراد با سن بیشتر از ۵۰ سال و کمتر از ۲ سال جهت تعیین مقدار مایعات مصرفی در روز باید به متخصص تغذیه مراجعه نمایند.

پروتئین‌ها

در ایمنی بدن، ترمیم بافتها و تولید انرژی نقش مهمی دارند که در مواد غذایی از قبیل تخم‌مرغ، گوشت مرغ و ماهی، گوشت قرمز، لبنیات و حبوبات وجود دارند. توصیه می‌شود در سوختگی از غذاهای کم‌چرب استفاده شود و حداقل چربی مصرفی، از مواد غذایی حاوی امگا ۳ (ماهی، میگو، زیتون، گردو و...) که باعث بهبود پاسخ ایمنی بیمار در برابر عفونت می‌شود، تأمین گردد.

ویتامین‌های گروه B

در فرایند سوخت مواد مغذی برای تولید انرژی نقش مهمی دارند که در شیر، جوانه‌ها (مانند جوانه گندم، حبوبات) و انواع گوشت‌ها یافت می‌شوند.

ویتامین C

در ساخت کلاژن موجود در عضلات و ایمنی بدن دخالت دارد و جهت ترمیم زخم مورد نیاز می‌باشد که در مرکبات، گیلاس، موز، طالبی، هندوانه، انگور، آلو، توت‌فرنگی، گوجه، کدو، لوبیا سبز، فلفل سبز و قرمز وجود دارد.

ویتامین A

برای عملکرد سیستم ایمنی ضروری می‌باشد که در شیر، ماست، پنیر، تخم‌مرغ، سبزی، هویج، سیب‌زمینی، اسفناج و زردآلو یافت می‌شود. توصیه می‌شود از لبنیات پاستوریزه کم‌چرب استفاده شود.



۱۰ ویتامین E

به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کرده و باعث بهبودی زخم می‌شود و در جوانه گندم، جوانه حبوبات، روغن‌های گیاهی، مغزها، سبزی‌های برگ سبز و میگو یافت می‌شود. برای تهیه حبوبات جوانه‌زده ابتدا حبوبات ۵ ساعت خیسانده شود، پس از آن ۴۸ ساعت زیر پارچه مرطوب نگهداری شود تا جوانه بزند، سپس پخته شود. (در صورت فریز کردن تا یک ماه قابل استفاده می‌باشد.)

ویتامین K

نقش مهم و حیاتی در انعقاد خون دارد و در اسفناج، سبزی‌های برگ سبز، کلم سبز و چای سبز یافت می‌شود. توصیه می‌گردد برای جبران خون از دست رفته از طریق پوست آسیبدیده، از مواد غذایی حاوی ویتامین A و مواد غذایی حاوی فولیک اسید مانند سبزی‌ها، همچنین مواد غذایی حاوی آهن مانند جگر سالم و تازه، گوشت قرمز کم‌چرب، مغزها، سویا و حبوبات جوانه‌زده مانند لوبیا، عدس، نخود، ماش و سبزی‌های برگ سبز استفاده نمایید. توصیه می‌گردد برای افزایش جذب آهن، مواد غذایی فوق به همراه منابع ویتامین C مانند آبلیمو، آب پرتقال یا آب نارنج مصرف شود. از مصرف مواد غذایی حاوی ادویه، فلفل، غذاهای شور، سرخ‌شده و تنقلات بوداده به دلیل افزایش خارش و احتمال بروز تاول مجدد در نواحی بهبود یافته، پرهیز کنید. بیماران محترم سعی نمایید وعده‌های غذایی خود را در پنج تا شش وعده تقسیم نمایید. کودکان و نوجوانان می‌توانند از تمامی غذاهایی که خانواده مصرف می‌کند، استفاده نمایند با این تفاوت که نیازمندی آنان به غذا چندین برابر شرایط عادی می‌باشد.

جهت افزایش اشتها موارد ذیل را رعایت نمایید:

۱. ورزش کنید، صورتتان را بشویید و مسواک بزنید.
۲. قبل از غذا، آب و آب‌میوه ننوشید.
۳. ماست پاستوریزه کم‌چرب، سبزی‌های تازه، میوه‌ها و انواع سالاد به افزایش اشتها کمک می‌کند.
۴. در صورت بی‌اشتهایی مداوم، کاهش وزن، افزایش وزن و سایر مشکلات تغذیه‌ای به متخصص تغذیه یا پزشک معالج مراجعه نمایید.



با صلاح‌دید متخصص تغذیه و پزشک معالج بر اساس شرایط هر بیمار مکمل‌هایی نظیر مولتی‌ویتامین مینرال، روی، ب کمپلکس، ویتامین A، ویتامین C، منیزیم و... توصیه می‌گردد جهت جلوگیری از بدشکلی و ایجاد گوشت اضافی در نواحی سوخته، لباس‌های ضد اسکار و فشاری با نظر پزشک معالج توصیه می‌شود.



منابع:

۲۰۲۲ Brunner & Suddarths

اورژانس‌های سوختگی - دکتر علی احمدآبادی، دکتر محمد افکار
- انتشارات اندیشه رفیع