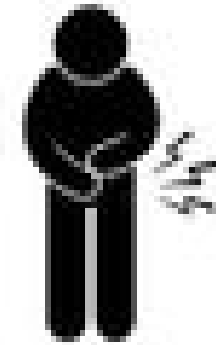


آسیب شکم و انواع آن



آسیب به شکم در تصادفات، نزاع و درگیری، انفجار، سقوط از ارتفاع، برخورد اشیا نوک تیز مانند چاقو یا شیشه و حوادث محل کار اتفاق می افتد که گاهی با آسیب همراه با زخم باز یا ضربه بدون ایجاد زخم باز و پارگی می باشد. که با معاینات و مشاهدات انجام شده در اورژانس، گاهی زخم محدود به پوست و لایه های سطحی بوده و نیاز به تصویربرداری، سونوگرافی یا سی تی اسکن نمی باشد. زخم نیاز به بخیه نداشته و پس از شستشو و اقدامات اولیه خود به خود بهبود می یابد و با توجه به سابقه واکسیناسیون مناسب با وجود آلودگی زخم، نیاز به تزریق واکسن نمی باشد.

در آسیب های شکم بدون زخم باز تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر عمل نمایید:

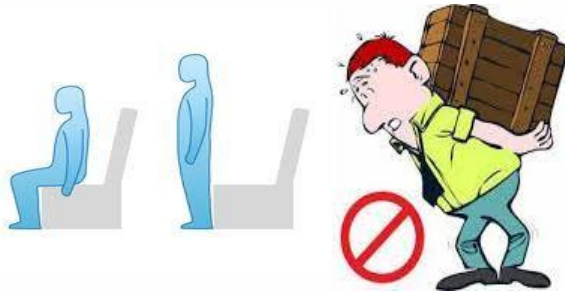
۱- درد ناحیه شکم و عضلات آن معمولا پس از ۲-۳ روز بهبود نسبی می یابد اما گاهی تا ۲ هفته ادامه پیدا می کند.
۲- از استراحت مداوم در بستر بیش از ۲-۱ روز پرهیز کنید زیرا استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات می شود.

۳- جهت کنترل درد از استامینوفن استفاده کنید و به صورت خودسرانه از داروهای کورتونی استفاده نکنید.



۴- هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.

۵- از انجام فعالیت های شدید در طول ۴-۲ هفته آینده و از بلند کردن اجسام سنگین و انجام فعالیت های ورزشی شدید مانند دوچرخه سواری و شنا تا ۴ هفته خودداری کنید.



۶- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی پرهیز نموده و هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید و سپس به آرامی برخیزید.

۷- زمانی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید و هنگام تنهایی در منزل گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس قرار دهید.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

خود مراقبتی بیماران مبتلا به آسیب بسته شکم

کد محتوا: ۶۶۸

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۱۱- در صورتی که در اورژانس برای شما تصویربرداری یا سی تی اسکن انجام شده است تا زمان بهبود کامل مدارک مربوطه را نزد خود نگاه دارید چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد.



تهیه کننده: لیلا امین "کارشناس ارشد پرستاری"
تأیید کننده: جناب آقای دکتر فرهاد حیدری "متخصص طب اورژانس"
"برگرفته از کتابچه های دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس" و کتاب آموزش به بیمار ماری ام. کانابو
طراحی و تنظیم: مریم اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)
اسفند ۱۴۰۰

۸- از پله ها تا حد امکان بالا و پایین نروید و در صورت لزوم این کار را به آهستگی انجام دهید و پس از طی هر ۲-۳ پله مدت کوتاهی ایستاده و استراحت کنید.

۹- از رانندگی طولانی مدت خودداری نمایید.



رژیم غذایی

برنامه غذایی خود را به شکلی تنظیم نمایید که دچار یبوست نشوید. مایعات کافی مصرف کرده، به میزان مناسب آب بنوشید و از تشنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.

