

تضميد الجروح والخدوش

كيفية عمل الضمادة في 4 خطوات بسيطة.

1 | إيقاف النزيف



ما ينبغي عمله

يُنصح في حالة الجروح أو الخدوش البسيطة، الناجمة عن الحوادث الطفيفة، بكتّم وإيقاف النزيف بأسرع ما يمكن.

كيفية إجراء ذلك

قم بتنظيف ضمادة شاش معقمة لمدة دقيقتين على الأقل على موضع الجرح/الخدش لإيقاف النزيف.

2 | التنظيف



ما ينبغي عمله

قم بتنظيف الجرح. الجروح الجلدية تلتئم بشكل أفضل وأسرع إذا كانت نظيفة.

كيفية إجراء ذلك

اشطف موضع الجرح جيدا بماء الشرب البارد أو محلول ملحي معقم لإزالة أية آثار اتساخات أو مواد متروكة على الجرح. قم بتجفيف الموضع من خلال الريت عليه باستخدام ضمادات شاش معقمة.

3 | إزالة آثار الجرح العميقة



ما ينبغي عمله

بعد تنظيف موضع الجرح جيدا، في حالة ملامسة الأرضية أو مادة متسخة، قم بالتنظيف بشكل أعمق باستخدام القوة الفوّارة لبيروكسيد الهيدروجين. فهذا من شأنه مقاومة تكوّن مستعمرات بكتيرية.

كيفية إجراء ذلك

قم بروي موضع الجرح جيدا ببيروكسيد الهيدروجين واشطفه بمحلول ملحي أو ماء الشرب. ثم انتقل إلى إجراء حركات التنظيف والتطهير من الداخل للخارج. وقم بالتجفيف من خلال الريت.

4 | الحماية وتسريع عملية الالتئام



ما ينبغي عمله

بمجرد تنظيف موضع الجرح، يُنصح بتغطيته وحمايته، وقد يكون من المفيد استخدام ضمادة بحيث تُسرّع من عملية الالتئام.

كيفية إجراء ذلك

ضمادة الجروح والخدوش الجلدية MySkin تُعجل من عملية الالتئام من خلال تكنولوجيا مبتكرة في الجل المائي تُسرّع من عملية الالتئام الفسيولوجي، وبالتالي تقليل تكوّن القشور والندبات الدميّة.

في حالة الجروح العميقة نسبياً يُنصح بالتوجه إلى قسم الطوارئ أو أخصائي.

هل كنت تعلم

ما ينبغي عمله

- إيقاف النزيف من خلال تثبيت شاش نظيف على موضع الجرح لمدة دقيقتين على الأقل.
- تنظيف الجرح جيداً.
- التطهير باستخدام المنتجات المناسبة.
- حماية الجرح من الماء والبكتيريا باستخدام ضمادة معقمة ومقاومة للماء.

ما ينبغي تجنبه

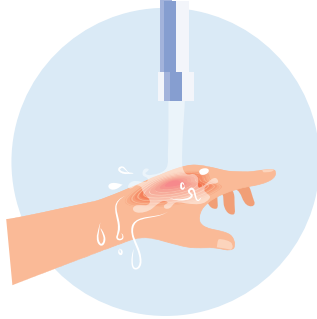
- تجاهل جرح أو عدوى في الجلد، حتى وإن كانت صغيرة الحجم.
- وضع ورفع الشاش بطريقة هستيرية للتأكد من توقف خروج الدم: فهذا من شأنه تأخير عملية التخثر.
- ترك أثار اتساخات أو دماء أو سائل على موضع الجرح: إذا لم يتم التنظيف بالقدر الكافي، فقد تصبح عملية الالتئام أبطأ أو حتى أكثر تعقيداً.
- استخدام الكحول لتنظيف وتطهير موضع الجرح.

الحروق

الحروق هي جروح بالأنسجة تحدث بعد ملامسة مصدر سخونة لمدة زمنية سواء كانت طويلة أو قصيرة. والحروق الأكثر شيوعاً في البيئة المنزلية تكون بصفة عامة حروق بسيطة وتحدث غالباً من جراء ملامسة الأدوات ذات درجة الحرارة المرتفعة.

الإسعافات السريعة والتضميد في خطوتين:

1 | التبريد



ما ينبغي عمله

أولاً يُنصح بتبريد الجزء الجسدي المصاب بالحرق تحت ماء الشرب الجاري لتخفيف ألم الحرق وولع حدوث تنخر. واستمر حتى يختفي الألم. حيث تعتبر البرودة مسكنة للألم وتُحد من عملية إتلاف الجلد.

2 | الحماية وتسريع عملية الالتئام



ما ينبغي عمله

بمجرد تبريد موضع الحرق، يُنصح بتغطيته وحمايته باستخدام ضمادة بحيث تُسرِّع من عملية الالتئام.

كيفية إجراء ذلك

ضمادة الحروق الجلدية MySkin تسمح بتسريع عملية الالتئام وتتيح تسكيناً سريعاً للألم. حيث يتم إطلاق النسبة المثوية العالية من الماء الموجود في رفاة الجل المائي ومن ثم تسحب السخونة من موضع الحرق. وبالإضافة إلى ذلك تقلل ضمادة MySkin من تكوّن القشور والندبات الدائمة وتسمح لك بمتابعة عملية الالتئام من خلال ضمادة الشفافة.

هل كنت تعلم

ما ينبغي عمله



- وضع الجزء المصاب بالحرق في ماء بارد.
- تنظيف المنطقة المصابة بالحرق بعناية.
- متابعة الجزء المصاب بالحرق بصورة متكررة.
- حماية الجرح من الماء والبكتيريا باستخدام ضمادة معقمة ومقاومة للماء.

ما ينبغي تجنبه



- تقويض أو خرق البثور التي قد تتكون بعد الإصابة بحرق. وخصوصاً أثناء أول يومين أو ثلاثة أيام.
- وضع زيت أو دقيق أو لبن أو أية مواد شحمية أخرى على الجلد المصاب بالحرق. حيث إنها فضلاً عن كونها مواد غير معقمة، قد تتسبب في أو تزيد من حدوث العدوى بموضع الجرح
- وضع الثلج مباشرة على موضع الجرح. حيث قد يمثل بدوره مصدراً للإصابة بحروق باردة.

جروح العمليات ال جراحية

حتى مع غرز الخياطة، فإن ذلك يُسرّع من عملية الالتئام ويقلل من تكوّن الندبات الدميمة.

1 | التنظيف



ما ينبغي عمله

إذا كانت جروح ما بعد العمليات الجراحية عبارة عن جروح ناضحة بدرجة منخفضة/متوسطة، حتى مع غرز الخياطة، وتخرج منها إفرازات، فقم بإجراء التنظيف والتطهير إذا لزم الأمر.

كيفية إجراء ذلك

في حالة ظهور إفرازات بموضع الجرح، قم بتنظيفها باستخدام محلول ملحي مطهر وقم بإزالة أية اتساخات أو مواد متروكة على موضع الجرح باستخدام شاش معقم. قم بتجفيف المنطقة من خلال الربت عليها باستخدام ضمادة شاش جديدة.

2 | الحماية وتسريع عملية الالتئام



ما ينبغي عمله

قم بتغطية وحماية موضع الجرح حتى في حالة غرز الخياطة باستخدام ضمادة بحيث تُسرّع من عملية الالتئام وتسمح بالمتابعة المستمرة.

كيفية إجراء ذلك

استخدم ضمادة الجروح MySkin المخصصة لجروح العمليات الجراحية، حتى مع وجود غرز الخياطة، وتدعم التكنولوجيا المتكررة في الجل المائي عملية الالتئام الفسيولوجي، ومن ثم تقليل تكوّن القشور والندبات الدميمة. تتميز ضمادة MySkin بأنها مسامية ومقاومة للماء والاتساخات والبكتيريا. فضلاً عن أنها شفافة تماماً، بحيث تتيح لك المتابعة المستمرة لعملية التئام الجرح، ويمكن تركها على الجرح لعدة أيام؛ لا يلزم تغيير الضمادة إلا عند الضرورة!

هل كنت تعلم

ما ينبغي عمله



- تطهير الجرح بصفة منتظمة باستخدام مطهر وشطفه بالماء، ما لم يذكر خلاف ذلك.
- في حالة وجود إفرازات، تنظيف الجرح باستخدام شاش من خلال التحريك من المنتصف إلى خارج غرزة الخياطة، مع عدم الرجوع مطلقاً في اتجاه غرزة الخياطة.
- تغيير الضمادة عند الضرورة، على سبيل المثال عندما تكون متسخة أو متشعبة بالإفرازات الناضحة أو إذا فقدت القدرة على الالتصاق.
- حماية موضع الجرح، ويُنصح باستخدام ضمادة بحيث تُسرّع من عملية الالتئام وتسمح بمتابعتها.

ما ينبغي تجنبه



- إزالة الغرز أو اللاصقات التي تُستخدم في بعض الحالات بدلاً من غرز الخياطة.
- تجاهل تغيير ضمادة الجرح.
- ترك آثار اتساخات أو دماء أو سائل على موضع الجرح.
- استخدام الكحول لتنظيف وتطهير موضع الجرح.

تضميد النزيف البسيط أو الرُعاف

نزيف الأنف هو نوع من النزيف الشرياني أو الوريدي النابع من التجويف الأنفي

كيفية إيقاف النزيف الأنفي (أو الرُعاف) البسيط في خطوات بسيطة قليلة.

إمالة الرأس للأمام والضغط



ما ينبغي عمله

في حالة الرُعاف البسيط، أول شيء ينبغي عمله هو إمالة الرأس للأمام، حيث إن ذلك يُسهّل من تصريف الدم والخاط ويمنع ابتلاعه، الذي قد يتسبب بدوره في حدوث قيء.

بعد ذلك اضغط برفق على فتحة الأنف التي تنزف لمدة تزيد على 5 دقائق أو إذا كان النزيف ينبع من كلتا فتحتي الأنف، فاضغط بحرص وبشكل مستمر باستخدام أصبعي الإبهام والسبابة.

وفي النهاية سيكون من المناسب أن تضع سداة لوقف النزيف في كلا تجويفي الأنف.

هل كنت تعلم

ما ينبغي عمله



- وضع قطعة ثلج فوق الأنف أثناء إمالة الرأس للأمام. وانتبه إلى ألا يسيل الماء المذاب من قطعة الثلج إلى أسفل: ففي حالة اختلاط الماء بالدم سيعطي انطباع بأن النزيف متواصل بدرجة أكبر.
- إذا كان الرُعاف غزيرا أو يصعب التحكم فيه وظهر في مريض مصاب بفرط ضغط الدم، فإنه يُنصح بالتوجه إلى قسم الطوارئ في حالة عدم التمكن من فهم الدوافع التي تكمن وراء إبانة الإكلينيكية.

ما ينبغي تجنبه



- إرجاع الرأس للوراء: حيث إن حركة الرأس هذه، فضلا عن أنها بلا جدوى، فإنها تجعل الشخص المصاب يبتلع الدم الذي يخرج بفعل الجاذبية وقد تتسبب في حدوث قيء.
- استخدام الضمادات القطنية، فقد تتشابك الألياف القطنية بالتخثرات الدموية وعند نزعها قد تؤدي إلى حدوث نزيف آخر.
- القلق في حالة وجود دم مرة أخرى، وعلاوة على ذلك متحلل وداكن اللون، ومتقاطر من الأنف: هذا الوضع طبيعي تماما، بعد حدوث نزيف غزير، فابتلعه.