



آموزش به بیماران سوختگی

صورت



تهیه کننده: شمسی اسفندیاری

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده: دکتر مهدی بابا پور

(متخصص جراحی عمومی)

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۲۶

در سوختگی صورت چه باید کرد:

۱- قبل از شستن صورت دستها را با آب و صابون تمیز بشویید.

۲- صورت را هر سه ساعت یکبار با آب ولرم با صابون بچه، یا شامپوی بچه بشویید.

۳- پمادهای تجویز شده را طبق دستور پزشک روی صورت مالیده و دقت نمایید داخل چشم نشود.

۴- بهداشت فردی را (شست و شوی مکرر دستها، کوتاه کردن ناخنها، کوتاه کردن موهای اطراف زخم) رعایت کنید.

۵- جهت جلوگیری از تابش نور خورشید و باد و سرمای شدید از کلاه لبه دار و یا پوششی روی صورت استفاده نمایید.

۶- از گرد و غبار و محیط آلوده و شلوغ دوری کنید.

۷- جهت جلوگیری از تورم صورت در وضعیت نیمه نشسته بخوابید و سر خود را با استفاده از دو بالش بالا ببرید.

۸- در صورت سوختگی گوش ها، به روی گوش سوخته

نخوابید و داخل گوش را با گوش پاک کن تمیز نمایید.

۹- در صورت صلاح دید پزشک متخصص به فیزیوتراپی مراجعه نمایید.

۱۰- اعمال زیر را بطور مرتب انجام دهید:

تکرار حروف (آی، ا، ای، ا) باد کردن گونه، اخم کردن

گریه کردن، خندیدن، چشمک زدن، کشیدن نفس های عمیق

۱۱- در دوره درمانی و مدتی پس از آن از مصرف

لوازم آرایشی خودداری کنید.

فیزیوتراپی عضلات صورت

در سوختگی صورت به منظور پیشگیری از جمع شدن

عضلات صورت، آتروفی عضلات و خشکی عضلات

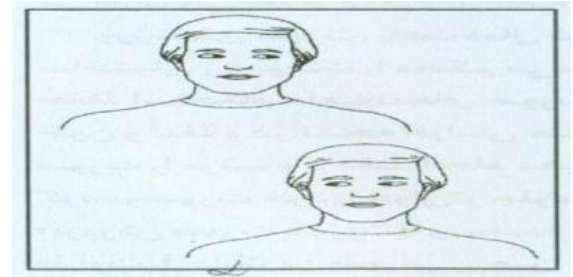
صورت بکار می رود.

۱- حرکات چشم: به سمت بالا و راست خود نگاه کنید. این

حالت را نگه دارید سپس به سمت پایین و چپ نگاه کنید این

حالت را نگه دارید و تمرین کنید.

همین تمرین را در جهت مخالف انجام دهید در موقع تمرین سر نباید بچرخد.



۲- حالت شگفت زده شدن: بدون بالا بردن سر، ابروهای خود را بالا برده و به پیشانی خود چین بیندازید.



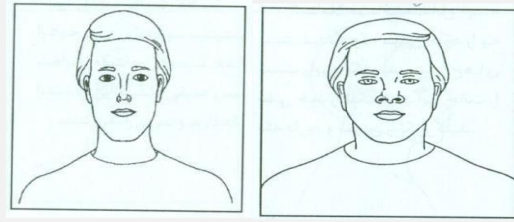
۳- اخم کردن: ابروهای خود را به سمت یکدیگر نزدیک کنید مثل حالت اخم کردن

۴- بستن پلک ها: پلک هایتان را محکم ببندید مثل حالتی که

نور زیادی به چشمتان بتابد این حالت را نگه دارید و تمرین

کنید. ۵- تنگ کردن سوراخهای بینی یا باز کردن آنها: نوک بینی خود را

پایین بکشید و سوراخ های بینی را تنگ کنید. یا سوراخ بینی خود را گشاد کنید مثل حالتی که بخواهید نفس عمیق بکشید.



۶- حالت خندیدن: گوشه های دهان خود را به سمت بالا و خارج بکشید.

۷- ریشخند زدن: گوشه های دهان خود را به طور مستقیم

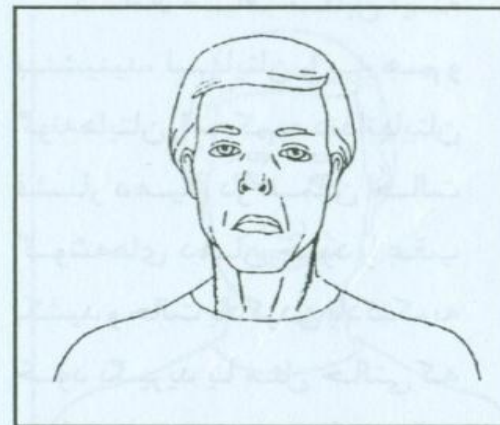
بالا بکشید.



۸- سفت کردن پوست گردن: در حالیکه لب پایین و گوشه های دهان

خود را به سمت پایین و خارج می کشید پوست روی گردن خود را

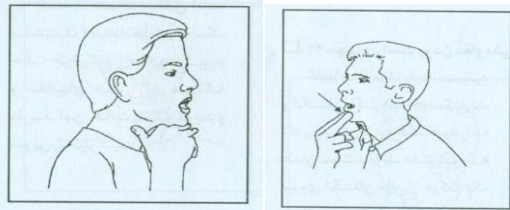
سفت کنید.



۹- بستن مقاومتی دهان: در بستن مقاومتی دهان انگشت اشاره

و میانی خود را روی چانه قرار دهید، سعی کنید با فشار این

دو انگشت دهان خود را باز کنید و در عین حال با مقاومت فک پایین مانع از انجام این حرکت شوید.



۱۰- چپ و راست بردن مقاومتی فک پایین: انگشتان را کنار فک خود

بگذارید اکنون سعی کنید فک خود را به همان سمت ببرید دقت شود

نیروی انگشتان مانع از حرکت فک شود.



منبع: نیک روش، بهزاد، سیدی، لیلا، ورزش درمانی پیشرونده (عضلات

تنفسی و تنه) ۱۳۸۹ چاپ دوم، انتشارات سرمدی ص ۲۷-۱۳