

آموزش به بیماران سوختگی صورت



تهیه کننده: فاطمه جمشیدی دانشجوی

کارشناسی ارشد پرستاری

زیرنظر: دکتر مژگان لطفی

گروه هدف: بیماران مبتلا به سوختگی

در سوختگی صورت چه باید کرد:

۱. قبل از شستن صورت دست ها را با آب و صابون تمیز بشویید.
۲. صورت را هر سه ساعت یکبار با آب ولرم یا صابون بچه ، یا شامپوی بچه و با یک پارچه نرم و تمیز بشویید.
۳. سپس صورت را با یک پارچه اتو کشیده خشک نمایید.
۴. پمادهای تجویز شده را طبق دستور پزشک روی صورت مالیده و دقت نمایید که داخل چشم نشود.
۵. بهداشت فردی را (شست و شوی مکرر دست ها، کوتاه کردن ناخن ها، کوتاه کردن موهای اطراف زخم) رعایت کنید.
۶. جهت جلوگیری از تابش نور خورشید و باد و سرمای شدید از کلاه لبه دار و یا پوششی روی صورت استفاده نمایید.
۷. از گرد و غبار و محیط آلوده و شلوغ دوری کنید.
۸. جهت جلوگیری از تورم صورت در وضعیت نیمه نشسته بخوابید و سر خود را با استفاده از دو بالش بالا ببرید.

۹. در صورت سوختگی گوش ها، به روی گوش سوخته ن خوابید و داخل گوش را با گوش پاک کن تمیز نمایید.

۱۰. در صورت صلاحدید پزشک متخصص به فیزیوتراپی مراجعه نمایید.

۱۱. اعمال زیر را به طور مرتب انجام دهید:

تکرار حروف (آی، ا، ای، ا)، باد کردن گونه ها، اخم کردن، گریه کردن، خندیدن، چشمک زدن، کشیدن نفس های عمیق

۱۲. در دوره درمان 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 به کار 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 را تکرار 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.

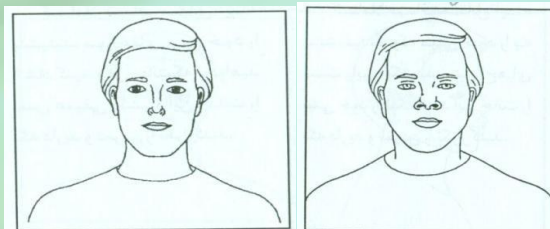


۱۰. چپ و راست بردن مقاومتی فک پایین: انگشتان را کنار فک خود بگذارید اکنون سعی کنید فک خود را به همان سمت ببرید دقت شود که نیروی انگشتان مانع از حرکت فک شود.



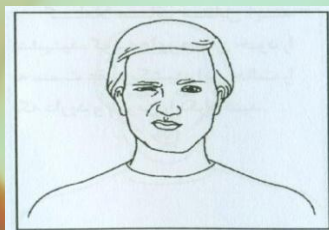
منبع: نیک روش، بهزاد. سیدی، لیلا. ورزش درمانی پیشرونده (عضلات تنفسی و تنه) (۱۳۸۹ چاپ دوم، انتشارات سرمدی ص ۲۷-)

۵. تنگ کردن سوراخ های 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.

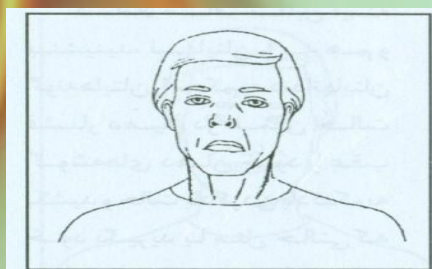


۶. حالت خندیدن: گوشه های دهان خود را به سمت بالا و خارج بکشید.

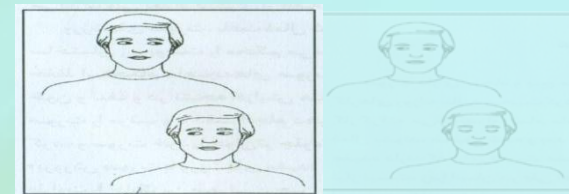
۷. ریشخند زدن: گوشه های دهان خود را به طور مستقیم بالا بکشید.



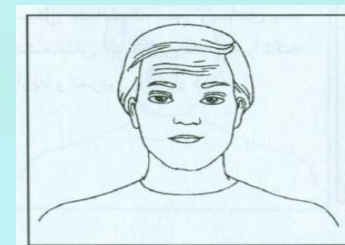
۸. سفت کردن پوست گردن: در حالیکه لب پایین و گوشه های دهان خود را به سمت پایین و خارج می کشید پوست روی گردن خود را سفت کنید.



همین تمرین را در جهت مخالف انجام دهید دقت کنید 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.

