

سوختگی

اقدام کلیدی

محل سوختگی را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه و در حالت ایده آل ۲۰ دقیقه با آب جاری خنک کنید.

مقدمه

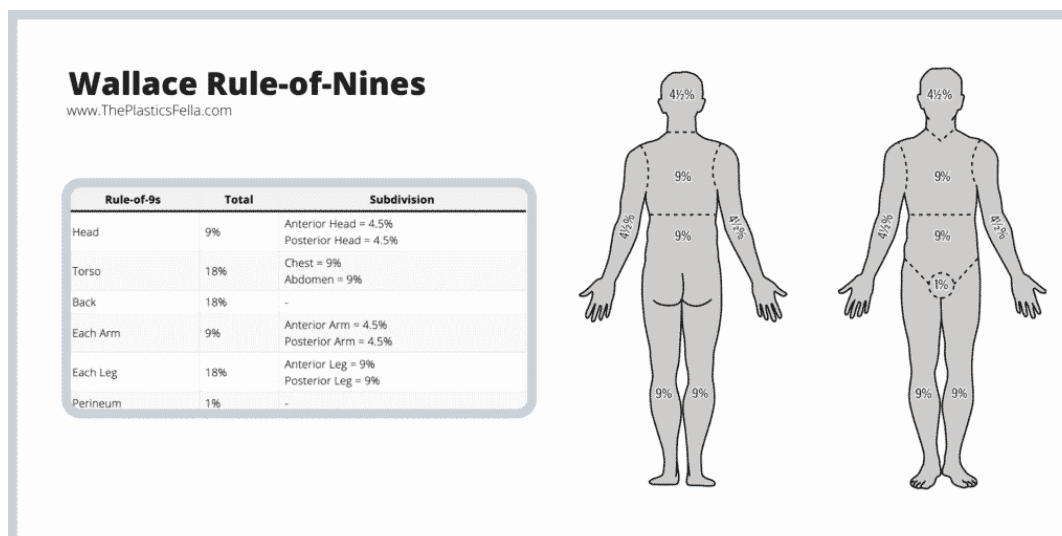
چهار علت اصلی سوختگی عبارتند از: گرما (آتش، بخار)، مواد شیمیایی (اسید)، تشعشعات (مواد رادیواکتیو، خورشید، لامپ های خورشیدی) و برق. سوختگی های خفیف در بزرگسالان معمولاً نیازی به مراقبت پزشکی ندارند؛ با این حال، حتی سوختگی هایی که کوچک یا خفیف به نظر می رسند می توانند برای نوزاد، کودک یا افراد مسن بسیار مضر باشند. عمق و اندازه سوختگی شدت آن را تعیین می کند. توجه به این نکته ضروری است که حتی پس از رهایی از منبع سوختگی، فرآیند سوختگی می تواند در لایه های پوست ادامه یابد.

راه کارها

- سوختگی های حرارتی (گرما) باید حداقل ده دقیقه با آب جاری خنک شوند؛ در حالت ایده آل ۲۰ دقیقه. **
- سوختگی های شیمیایی روی پوست یا چشم باید با آب جاری و (در صورت وجود) دیفوترین شستشو شود تا زمانی که درد کاهش یابد.
- پس از سرد شدن، باید یک پانسمان که رطوبت را حفظ می کند، به راحتی روی زخم قرار می گیرد و نچسب است (به عنوان مثال، هیدروژل) در سوختگی استفاده شود. **
- پس از سرد شدن، وازلین یا عسل ممکن است مواد مفیدی برای استفاده در سوختگی حرارتی باشند. *
- لوسیون پس از آفتاب (لوسیون بدون هاماملیس)، کرم پس از آفتاب (مانند کرم آلوئه ورا) یا ژل پس از آفتاب (دیکلوفناک 0.1% امولژل) را می توان بر اساس دستورالعمل آنها برای آفتاب سوختگی استفاده کرد و ممکن است درد را کاهش دهند. *
- سولفادیازین نقره نباید استفاده شود زیرا به نظر می رسد نسبت به سایر درمان ها با بهبود تری همراه است.
- تاول ها را نباید برداشت یا سوراخ کرد، زیرا ممکن است خطر عفونت را افزایش دهد. اگر تاول روی عملکرد قسمت آسیب دیده بدن تاثیر بگذارد، فرد باید به دنبال مشاوره پزشکی باشد. (مشاهده بخش تاول)

نکاتی که بهتر است بدانید

- در صورت امکان و ایمن بودن انجام این کار، باید منبع خطر را غیرفعال کرد تا از ادامه آسیب جلوگیری شود. مثلاً روی یک قابلمه روغن داغ را بپوشانید.
- ارائه دهنده کمک های اولیه باید از تماس مستقیم با هر گونه مواد سوزاننده شیمیایی اجتناب کند.
- در صورت شستشوی یک ماده شیمیایی از روی پوست، ارائه دهنده کمک های اولیه باید مراقب باشد که موارد رقیق شده به بافت سالم آسیب نمی رساند.
- برای شستشوی چشمی که با مواد شیمیایی و سوز آور تماس داشته، باید از آب آشامیدنی (تمیز) استفاده شود.
- اگر یک ماده شیمیایی و سوز آور بلعیده شد، هیچ تلاشی برای رقیق کردن آن نکنید. با مرکز کنترل سموم، خدمات فوریت های پزشکی (EMS) یا مشابه محلی تماس بگیرید. (رجوع به بخش مسمومیت)
- اگر آب سرد در دسترس نباشد، هر مایع سرد دیگری می تواند در خنک کردن سوختگی های حرارتی موثر باشد. به عنوان مثال: آب میوه، شیر و غیره
- لباس و جواهرات روی پوست سوخته یا نزدیک آن اگر به پوست نچسبیده باشند، باید برای حمایت از درمان و کاهش ناراحتی های آتی برداشته شوند.
- پوشاندن سوختگی با یک پارچه مرطوب تمیز، سلفون یا کیسه نایلونی می تواند از آن در حین انتقال به مرکز پزشکی محافظت کند. به جای بانداز محکم، فقط روی اندام را بپوشانید، زیرا ممکن است متورم شود.
- اگر سوختگی وسیع، عمیق یا نزدیک به صورت، دهان، گلو یا ناحیه تناسلی، در نتیجه مواد شیمیایی، برق یا شعله آتش باشد ارائه دهنده کمک های اولیه باید با خدمات فوریت های پزشکی (EMS) تماس بگیرد.
- اگر گرما یا درد در اطراف ناحیه سوختگی ایجاد شود، یا فرد دچار تب شود، این نشانه عفونت است و فرد باید فوراً به دنبال مشاوره پزشکی باشد.



زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- در صورت امکان، سعی کنید از پخت و پز در سطح (کف) زمین خودداری کنید و توجه کنید که اگر در جایی این اتفاق می افتد، کودکان و نوزادان تحت نظارت و دور از آتش نگهداری می شوند. (Bitter et al., 2016; Forjuoh, 2006).
- لباس ها را دور از شعله و منابع گرمایی نگه دارید، از حمل و نقل ایمن و نصب صحیح اجاق گاز (یا هیز می و زغال سنگ) اطمینان حاصل کنید، و آشپزخانه را با رعایت اصول ایمنی و حفظ فاصله از کابل های برق و شومینه بسازید. (Ghosh & Bharat, 2000).
- برای محدود کردن گسترش آتش و آسیب احتمالی، تجهیزات ایمنی آتش نشانی (به عنوان مثال خاموش کننده ها یا مشابه) را در مناطق پرخطر مانند منطقه پخت و پز نصب کنید.
- هنگام استفاده از مواد شیمیایی یا اجسام داغ از تجهیزات حفاظتی (مانند دستکش) استفاده کنید.
- اطلاعات ایمنی محصولات شیمیایی را قبل از استفاده، مرور کنید.
- هنگام قرار گرفتن در معرض آفتاب، پوست خود را با لباس یا کرم ضد آفتاب (SPF ۳۰ یا بیشتر) بپوشانید.
- از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب خودداری کنید.

تشخیص زودهنگام

- سوختگی های حرارتی ناشی از تماس مستقیم با منبع گرما یا سوختگی های شیمیایی فوراً زخم می شوند و پوست ممکن است پس از تماس با مواد شیمیایی با تاول یا سوزش واکنش نشان دهد.
- مصدوم ممکن است به شما بگوید یا نشان دهد که سوخته است.
- سوختگی ها از نظر اندازه و عمق متفاوت هستند. درمان فوری را به تاخیر نیندازید. روش های مختلفی برای تشخیص شدت سوختگی مانند مقیاس والاس (Wallace) استفاده می شود. با این حال، ما هیچ مدرکی نداریم که نشان دهد کدام یک موثرترین است.
- آفتاب سوختگی می تواند خیلی سریع یا در مدت زمان طولانی رخ دهد. فرد ممکن است متوجه آفتاب سوختگی خود نشود، تا زمانی که تغییری در رنگ پوست مشاهده یا احساس درد کند.

مراحل کمک های اولیه

۱. محل سوختگی را با آب روان تمیز، حداقل به مدت ۱۰ دقیقه و در حالت ایده آل ۲۰ دقیقه خنک کنید.
۲. اگر سوختگی وسیع، عمیق یا نزدیک به صورت، دهان، گلو و ناحیه تناسلی است یا در نتیجه مواد شیمیایی، برق یا شعله آتش باشد، با فوریت های پزشکی (EMS) تماس بگیرید.
۳. هرگونه لباس و جواهرات را از روی پوست سوخته یا اطراف آن بردارید. (تا زمانی که به پوست نچسبیده اند)
۴. پس از سرد شدن، آن را با یک پانسمان که رطوبت را حفظ می کند، به راحتی روی زخم قرار می گیرد و نچسب است (مثلاً هیدروژل) بیوشانید.
۵. در صورت لزوم، هنگام انتقال فرد به مرکز درمانی، محل سوختگی را با یک پارچه مرطوب یا سلفون (نایلون) بیوشانید.
۶. به فرد اطمینان خاطر دهید و بر میزان واکنش، تنفس و دمای بدن او نظارت کنید، به خصوص اگر کودک یا فرد آسیب پذیری باشد (مانند افراد مسن، دیابتی).

توجه داشته باشید

- هنگام خنک سازی، جاری شدن آب روی محل سوختگی احتمالاً برای فرد آسیب دیده راحت تر و قابل تحمل تر است تا اینکه آب مستقیماً از بالا روی محل سوختگی ریخته شود. از آب یخ استفاده نکنید، زیرا ممکن است منجر به هیپوترمی شود.
- از یخ استفاده نکنید، زیرا ممکن است آسیب را تشدید کند.
- اگر محل سوختگی تاول دارد، آنها را دست نخورده رها کنید و به پزشک مراجعه کنید.
- اگر سوختگی وسیع باشد، این خطر وجود دارد که فرد دچار شوک شود. برای کمک به فرد مبتلا به شوک، باید به او کمک کرد تا دراز بکشد و او را گرم نگه دارید. برای تمیز نگه داشتن زخم، در صورت امکان از تماس ناحیه سوختگی با زمین جلوگیری کنید.

سازگاری محلی

- اگر آب جاری در دسترس نیست، از مایعات خنک جایگزین (آب میوه، شیر) برای خنک کردن سوختگی استفاده کنید.
- در صورت کمبود آب یا مایعات دیگر، کاسه ای را زیر محل سوختگی قرار دهید و مایع را از روی محل سوختگی داخل کاسه بریزید تا آب دوباره استفاده شود. این کار موثرتر از قرار دادن سوختگی در کاسه آب است. زیرا بدن، آب را گرم می کند. ریختن آب، دمای آن را پایین نگه می دارد.
- اگر پانسمان در دسترس نیست، از مواد موجود در محل مانند آلوئه ورا، عسل یا برگ موز برای پانسمان سوختگی استفاده کنید.

سوختگی شیمیایی چشم

- در صورت سوختگی شیمیایی چشم، فوراً چشم را با آب تمیز شستشو دهید.
- هر گونه لنز تماسی را هنگام شستشو بردارید.
- هنگام شستشوی یک ماده شیمیایی، مراقب باشید که ماده ای که اکنون رقیق شده است، از طریق تماس با پوست یا چشم سالم به شما یا مصدوم آسیب مجدد نرساند.
- در صورت موجود بودن از دیفوترین برای خنک کردن طبق دستورالعمل روی ظرف استفاده کنید.
- هیچ محصول دیگری را بدون مشورت با مراقبت های پزشکی **استفاده نکنید**.

آفتاب سوختگی

- طبق دستورالعمل از لوسیون پس از آفتاب استفاده کنید.
- اگر آفتاب سوختگی گسترده است یا برای نوزاد یا فرد آسیب پذیر (مانند افراد مسن، دیابتی) رخ داده، در اسرع وقت به مراقبت های پزشکی مراجعه شود.

دریافت کمک

- اگر سوختگی وسیع، عمیق یا نزدیک به صورت، دهان، گلو و ناحیه تناسلی است یا در نتیجه مواد شیمیایی، برق یا شعله آتش است، به اورژانس یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- اگر سوختگی برای نوزاد یا فرد آسیب پذیر (مانند افراد مسن، دیابتی) اتفاق افتاد، به دنبال مشاوره پزشکی باشید.
- در صورت سوختگی شیمیایی چشم، توجه داشته باشید که فرد به کمک نیاز دارد. آنها نباید خودشان رانندگی کنند.

بهبود

به دنبال علائم عفونت باشید. اگر گرما یا درد در اطراف محل سوختگی ایجاد شد، به مرکز درمانی مراجعه کنید.