

العناية بالحروق Burn Care

الحرقُ ضررٌ يصيبُ جلدَ جسمك، ويمكن أيضاً أن يصيب طبقات تحت الجلد. يمكن للحروق أن تكون بسبب أشعة الشمس، أو الحرارة، أو المواد الكيميائية، أو الكهرباء، أو الإشعاع.

كم تستغرق الحروق من الوقت لكي تشفى؟

الحروق الخفيفة تستغرق حوالي 3 إلى 6 أيام لكي تشفى. من الممكن أن تنتشر طبقة من الجلد في اليوم الأول أو الثاني. وهذا أمر طبيعي. يمكن للحروق الأكثر خطورة أن تستغرق 3 أسابيع لكي تشفى.

كيف تعتنى بضماداتك

إذا قمنا بتضميد حرقك، فسيكون لديك أحد هذين النوعين من الضمادات.

لديك ضمادة عادية

You have a **regular bandage**.

لديك ضمادة "أكتيكوت" خاصة.

You have a special **Acticoat™ bandage**.

الضمادات العادية Regular bandages

قم بتغيير الضمادة كل يوم أو عندما تصبح مُبلّلة.

لتغيير الضمادة:

1. اغسل يديك بالصابون والماء لمدة لا تقل عن 45 ثانية.
2. جفّف يديك بمنشفة نظيفة.
3. قم بإزالة الطبقة الخارجية للضمادة.
4. قم بإزالة الطبقة الداخليّة للضمادة. إذا كانت عالقة بالحرق، لا تنزع الضمادة. انقع الضمادة في ماء نظيف دافئ لوضع دقائق ثم قم بتقشير الضمادة ببطء.

5. اغسل الحرق بلطف بماء دافئ.

6. إربّت برفق على المنطقة الجافة بمنشفة نظيفة وناعمة.

7. ضَع طبقة رقيقة من مسحوق العلاج أو المرهم على ضمادة نظيفة.

Put a thin layer of medicated ointment or cream on a clean bandage.

8. قم بتغطية الحرق بهذه الضمادة الداخلية.

9. ضَع ضمادة خارجية نظيفة في الأعلى. تأكّد من أن الضمادة تُغطي الحرق كله.

10. ألصق الضمادة الخارجية في مكانها.

لا تضع الشريط اللاصق مباشرة على الحروق.

لا تتقب الفقاعات الناتجة عن الحروق. إذا فعلت ذلك، فيمكن أن تلتهب و تتلوث. إذا انتقبت فقاعة (نقطة - بثرة) بطريق الخطأ، فأبقئها نظيفة. ضَع طبقة رقيقة من مسحوق العلاج أو المرهم على الفقاعة المفتوحة قبل وضع الضمادة النظيفة.

ضمادات "أكتيكوت" Acticoat™ bandages

تستخدم هذه الضمادة الخاصة للحروق الأكثر خطورة. الحروق الخطيرة لديها إمكانية أكبر للتعرّض للإلتهاب. هذه الضمادة تحتوي على الفضة مما يساعد على منع الإلتهاب وعلاجه. سوف يصبح لؤن بشرتك داكناً حول الحرق. وهذا بسبب الفضة ثم يتلاشى و يختفي مع الوقت.

**إذا كان لديك فحص تصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) فيجب أن تُخبر تقني التصوير أن لديك ضمادة تحتوي على الفضة.

لا تقم بتغيير هذه الضمادة بنفسك.

يجب أن تُغيّر لك ضماداتك وأن تُفحص حروقك

وذلك بتاريخ: _____ (date)

في (المكان): _____ (location)

You must have your bandage changed and your burn checked on this date at this location.

كيف تعتني بنفسك في البيت

حافظ على الضمادة نظيفة وجافة.

عند الاستحمام، قم بحماية الضمادة بغلاف بلاستيكي وشريط مُقاوم للماء. تأكد من تغليف الشريط خارج حافة الضمادة بمقدار بوصة واحدة إلى بوصتين.

إذا كان الحرق على ذراعك أو على ساقك:

لمدة الـ 24 ساعة القادمة، ضَعْ ذراعك أو ساقك على وسادة أثناء الجلوس أو الاستلقاء. هذا يساعد على إبقاء التورم أسفل.

تناول الدواء المخفّف للألم إذا كنت في حاجة إليه. تحقّق من طبيب أسرتك أو من الصيدلي عما يمكنه أن يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك.

عندما يبدأ الحرقُ يَتمائِل للشفاء، سوف يصبح حاكاً وجافاً. لا تقم بخدشه أو بحكه.

يمكنك ترك الضمادة عندما يلتئم الجرح أو يتوقف عن التزيف.

بمجرد أن تُزِيل الضمادة و يشفى جلدك، يمكنك استخدام كمية صغيرة من محلولٍ غير معطرٍ للحفاظ على البشرة ناعمة ورطبة.

متى تطلب المساعدة

اتصل بطبيب أسرتك إذا ظهرت على حروقك إحدى علامات الإلتهاب التالية:

- إذا كان الألم يزداد سوءاً أو إذا لم تكن تتحسن.
- إذا كان الإحمرار حول الحرق يزداد سوءاً أو لم يزل مع مرور الوقت.

إذا كانت هناك رائحة كريهة تنبعث من الحرق.

في حالة وجود سائل أخضر أو بُنيّ (القيح) يخرج من الحرق (أو من الفقاعات الناتجة عن الحروق - البثور).

إذا كنت تعاني من قشعريرة و حمّى تتجاوز درجتها 38.5 درجة مئوية (101.3 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري).

إذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

إذا كنت تعاني من إحدى علامات الإلتهاب المذكورة أعلاه و لم تتمكن من الاتصال بطبيب أسرتك.

إذا لاحظت تورماً، أو تخدرًا، أو وخزاً أسفل منطقة الحرق (وذلك بالنسبة للحروق على الذراع أو على الساق).

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- صيدليك الخاص.
- إتصل بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصم وضعاف السمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca