



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی فوق تخصصی امام حسین (ع)

مراقبت های کیست مویی

واحد آموزش سلامت

تهیه: محمدهادی کارگر (کارشناس پرستاری)

تنظیم: فاطمه قدیمی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

مشاور علمی:

جناب آقای دکتر حسن زاده (جراح عمومی)

منبع: برونر و سودارث

تیر ماه ۱۴۰۴

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر، بیمارستان

آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی امام حسین (ع)

تلفن: ۰۷۱۵۳۴۱۱۰۱۰

وب سایت: ihh.fums.ac.ir

مهمترین عامل موثر در بهبود زخم و عود نکردن بیماری کیست مویی، مراقبت بهداشتی از محل عمل می باشد. جهت مراقبت از زخم محل عمل به نکات زیر توجه نمائید

الف (در صورتی که محل عمل شما باز گذاشته شده

است

۱- روز بعد از عمل پانسمان برداشته شود و محل عمل با شامپوی بچه در حمام شسته شود. استفاده از صابون جهت شست و شوی محل عمل توصیه نمی شود. صابون به دلیل داشتن مواد قلیایی سبب التهاب زخم شما خواهد شد و روند بهبود زخم را به تاخیر خواهد انداخت. پس حتی الامکان از تماس صابون با زخم خود، خودداری کنید

۲- در صورتی که

عمل شما در زمان چرکی بودن کیست مویی انجام شده است، در دو هفته اول پس از عمل، زخم خود را روزانه دو مرتبه با شامپوی بچه در حمام شست و شو دهید. پس از گذشت دو هفته، در صورتی که روند بهبودی زخم شما مناسب است و درون زخم ترشح چرکی و یا مواد فیبرینی سفید رنگ وجود ندارد، می توانید

روزانه یک مرتبه زخم را شست و شو دهید

۳-

در صورتی که عمل شما در زمان چرکی نبودن کیست مویی انجام شده است، روزانه یک مرتبه یک مرتبه شست و شوی زخم با شامپوی بچه در حمام کافی است.

۴- برای بسته شدن کامل محل عمل، حداقل یک ماه زمان نیاز است؛ پس با حوصله و دقت نظر کافی، شست و شوی روزانه زخم را تا زمان بسته شدن کامل زخم ادامه دهید.

۵- از نشستن پرهیز کنید و حتی الامکان دراز بکشید؛ مخصوصا در اواخر بهبود زخم و زمانی که زخمتان در حال بسته شدن است. در این زمان لبه های زخم هنگام نشستن به هم بیشتر نزدیک خواهند شد و در صورت ترمیم نامناسب زخم، کیست شما عود خواهد کرد.

۶- دقت کنید که زخم شما باید از قسمت های عمقی پر شود و لبه های بالایی زخم در مراحل انتهایی به هم متصل شوند. اگر لبه های بالایی زخم پیش از پر شدن کف زخم (اصطلاحا گوشت آوردن آن) به هم برسند و زخم شما بسته شود، احتمال عود کیست شما بالا خواهد بود.

هرچقدر شست و شوی زخم با دقت و ظرافت بیشتری انجام شود احتمال بسته شدن لبه های زخم پیش از پر شدن کف زخم کمتر خواهد بود.

۷- موهای اطراف زخم را مرتب بتراشید و اجازه ندهید این موها به درون زخم شما نفوذ کنند.

۸- هفته ای یک مرتبه جهت بررسی محل عمل و مراحل بهبود زخم به جراح خود مراجعه کنید . البته در صورت بروز علائمی همچون قرمزی ، تورم ، درد غیر طبیعی محل عمل و یا وجود ترشحات چرکی در هر مرحله ای از درمان به جراح خود مراجعه کنید.

جهت شست و شوی زخم باز ، موارد زیر را به دقت رعایت کنید:

ابتدا با مقداری آب ولرم پانسمان خود را مرطوب کنید تا راحت تر جدا شود و آسیب کمتری به زخم شما وارد شود زخم خود را کمی زیر آب ولرم مالش دهید تا ترشحات آن شسته شود . سپس مقداری شامپو بچه کف دستتان ریخته و دستتان را به یکدیگر مالش دهید تا کف زیادی ایجاد شود . سپس زخمتان را پر از کف کنید و خوب تمام قسمت های زخم از جمله عمیقی ترین قسمت آن را با کف ماساژ دهید و اجازه دهید ترشحات درون آن به خوبی شسته شود و لبه ها را بشوئید

این کار سبب می شود پوسته های نامناسبی که در لبه ها تشکیل می شود و سبب بسته شدن زود هنگام زخم می شود ، جدا شده و در روند بهبودی اختلال ایجاد نکند . همچنین دقت کنید که کف زخم خود را به خوبی با شامپو بچه بشوئید ، در غیر این صورت فرایند چرکی شدن زخمتان شروع می شود.

سپس زیر آب ولرم زخمتان را شسته و باز هم ماساژ دهید تا ترشحات آن به خوبی جدا شود . البته فرایند شست و شو نباید بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد چرا که رطوبت زیاد برای زخم شما مناسب نیست . پس از شست و شو زخم خود را با استفاده از گاز استریل خشک نمائید

یک گاز استریل را به صورت عمود درن زخم قرار دهید (لطفا با استفاده از گاز های فراوان به زخم خود فشار نیاورید . یک گاز به صورت عمودی کافی است) سپس روی محل عمل پانسمان قرار دهید تا از ارتباط زخم با لباس زیر و عفونی شدن آن جلوگیری شود . لطفا هر بار با رعایت تمام این نکات زخم خود را شست و شو دهید.

ب (در صورتی که محل عمل شما بخیه

شده است:

- ۱- محل عمل را کاملا خشک نگه دارید و در مورد برداشتن پانسمان و شست و شوی زخم با جراح خود مشورت کنید
- ۲- حداقل تا دوهفته بعد از عمل از نشستن پرهیز کنید و استراحت کنید ۳- هفته ای یک مرتبه جهت بررسی محل عمل و مراحل بهبود زخم به جراح خود مراجعه کنید . البته در صورت بروز علائمی همچون قرمزی ، تورم ، درد غیر طبیعی محل عمل و یا وجود ترشحات چرکی در هر مرحله ای از درمان ، به پزشک خود مراجعه کنید.