

الجروح والخدوش الجلدية

الجروح الخطيرة

ينبغي علاج الجروح التي تسبب تدفق الدم (الجروح العميقة) بالضغط المباشر: انزع الملابس المحيطة بالجرح، ضع ضمادة نظيفة (قطعة قماش أو منشفة تؤديان الغرض) فوق الجرح وادفعها على الجرح. يُفضل وضع بطانة غير لاصقة على الجرح تحت الضمادة، إذا توفرت. وإذا أمكن، ارفع عضو الجسم المجرّوح إلى مستوى أعلى من مستوى القلب. إذا تخضبت الضمادة بالدم، لا تنزعها بل ضع ضمادة أخرى فوقها. ابق الضمادة لحيين وصول أخصائي سريري أو مسعف مدرّب للمساعدة.

اتصل بالإسعاف إذا أصبت بجرح عميق وكنت تعاني من أي من الحالات التالية:

- ◆ الشعور بالإغماء أو قصور في النفس أو وجع في الصدر.
- ◆ استمرار النزف بشكل يزيد عن مجرد التقطّر، وعدم تمكّنك من إيقافه.
- ◆ إذا كنت تعتقد أنه يوجد أيضاً كسر جديد في العظم.
- ◆ إذا كان الجرح يشمل مقلة عينك.
- ◆ إذا كنت تأخذ دواءً مرققاً للدم.

ما عدا ذلك، يجب أن يعاين طبيب أو ممرضة جميع الجروح العميقة على الفور، ويُفضل ذلك خلال ساعتين.

الجروح الأخرى التي يلزمها عناية طبية

ينبغي أن تراجع طبيباً أو ممرضة خلال ساعتين إلى ٦ ساعات عند وجود أي من الحالات التالية:

- ◆ أي جرح أو خدش (كشط) وكنت غير قادر على إيقاف النزف.
- ◆ أي جرح يزيد عمقه عن بضعة مليمترات ولا يمكن التئام جانبيّ الجرح جيداً (أي عندما يسبب الجرح «انفراجاً»). يمكن غلق هذا النوع من الجروح بالغرزات أو بصمغ الأنسجة أو التدبيس.

- ◆ أي جرح على جفن ويكون أعمق من مجرد خدش سطحي واضح.
- ◆ أي عضة بشرية أو حيوانية، أو جرح اليد نتيجة لكم شيء ما.
- ◆ جرح لا يمكنك رؤية باطنه، خاصةً إذا كان فوق مفصل، مثلاً مفصل إصبع أو فوق ركبة.
- ◆ أي جرح أو كشط حصل في مياه قذرة.
- ◆ أي جرح يتزايد الشعور بألم فيه بعد حوالي ساعة من حصوله.

قبل الذهاب لرؤية الطبيب أو الممرضة:

- ◆ إذا كان الجرح ينزف، ضع ضمادة واضغط عليه مباشرة وكأنه جرح عميق، وإذا لزم الأمر، ارفع العضو المصاب.
- ◆ إذا لم يكن الجرح ينزف بشدة:
- ١. اغسل الجرح بكمية وافرة من ماء الحنفية، وانزع أية أوساخ أو مواد غريبة واضحة (شظايا، إلخ.).
- ٢. ضع ضمادة نظيفة (أو قطعة قماش أو منشفة) على الجرح. يُفضل استعمال لبادة غير لاصقة إذا توفرت فوق الجرح مباشرةً.

الجروح الصغيرة والكشوط (الخدوش)

يمكن عادةً علاج الجروح البسيطة والكشوط في المنزل. وفيما يلي الخطوات:

١. نظف الجرح بشكل جيد وازل كل ما يوجد على الجرح كالتراب أو مواد غريبة (شظايا، إلخ.). وفي العادة أفضل وسيلة للقيام بذلك هي استخدام كمية وافرة من الماء النظيف من الحنفية وإذا لزم الأمر بواسطة شاش أو منشفة صغيرة نظيفة لتطرية التراب. لا تستخدم السوائل المعقّمة أو الصابون أو مستحضرات الغسل لأنها لا تفيد في التنظيف ويمكن أن تؤذي الأنسجة المجرّوحة. إذا لم تتمكن من نزع جميع الأتربة والمواد الغريبة، راجع الطبيب أو الممرضة خلال ساعتين إلى ٦ ساعات.

الجروح والخدوش الجلدية

الكزاز

الكزاز عدوى خطيرة (يحتمل أن تكون مميتة) تدخل عن طريق التراب في الجرح وتؤثر على كافة أنحاء الجسم. يمكن منع هذه العدوى بلقاحات الكزاز. ويتضمن برنامج التطعيم الحالي إعطاء ٣ لقاحات كزاز للأطفال الصغار في أول ٦ شهور من حياتهم، ثم لقاحات معززة عند بلوغهم ٤ سنوات وفي المدرسة في الصف السابع (Year 7). في السابق كانت تُستخدم برامج تطعيم مختلفة.

قم بزيارة الطبيب أو الممرضة لإجراء لقاح ضد الكزاز خلال يوم واحد من إصابتك بجرح أو كشط إذا كان ينطبق عليك أي من الظروف التالية:

- ◆ إذا كان قد مضى أكثر من ١٠ سنوات على آخر لقاح كزاز تلقته، أو إذا كنت لا تذكر متى كان آخر لقاح.
- ◆ إذا كنت قد حصلت على أقل من ٣ لقاحات كزاز في حياتك، أو إذا لم تكن متأكدًا من عدد اللقاحات التي تلقيتها.
- ◆ إذا كان قد مضى أكثر من ٥ سنوات على آخر لقاح كزاز تلقته، وكان يوجد فيها أي تراب على الإطلاق في الجرح أو الكشط أو كان الجرح عميقاً.

أشياء يجب أن تتذكرها:

- ◆ إذا كان الدم يتدفق من الجرح، اضغط عليه مباشرة وارفع العضو المصاب إلى مستوى أعلى من القلب.
- ◆ تحتاج الجروح العميقة إلى عناية طبية فورية.
- ◆ يمكن عادةً علاج الجروح والكشوش الصغيرة في المنزل، لكن احصل على عناية طبية للجروح التي لا يمكن تنظيفها بصورة جيدة، وكذلك عضات الحيوانات والعضات البشرية، وجروح اليدين من جراء لكم شيء ما، وجروح الجفون أو جروح المفاصل، أو الجروح التي تحصل في المياه الوسخة.
- ◆ احرص على تجديد لقاحات الكزاز.

٢. ضع ضمادة نظيفة على الجرح أو الكشط. للجروح الصغيرة، يكفي غالباً استعمال لفة جروح (Band-Aid®) أو ما شابه. وللمواضع الأكبر حجماً وأجزاء الجسم متغيرة الشكل كالأصابع، راجع الصيدلي المحلي للحصول على ضمادة مناسبة. وقد لا يكون من العملي وضع ضمادة على الجرح أو الخدش إذا كان في موضع حساس كالشعر أو قرب العين. في هذه الحالات، يكفي عادةً عدم وضع ضمادة ومجرد المحافظة على نظافة الموضع وجفافه قدر الإمكان.

٣. مساحيق الكريم المطهرة ليست ضرورية. السبب المعتاد لإصابة الجرح بعدوى هو دخول التراب في الجرح، ولن يشفي الكريم المطهر هذه العدوى.

٤. حافظ على نظافة الضمادة وجفافها باستثناء الاغتسال اليومي، وغيّرها يومياً، على سبيل المثال بعد الاستحمام تحت الدش أو في المغطس. انزع الضمادة بعد انتهائك من الاستحمام، ونظف الجرح أو الخدش برفق، ثم ضع ضمادة جديدة.

٥. ما عدا ذلك، حافظ على جفاف الجرح قدر الإمكان لحين شفائه. تجنب السباحة أثناء وجود أي جرح يزيد عن كشط بسيط.

٦. راجع طبيبك إذا كان يوجد ألم متزايد أو احمرار حول الجرح، أو إذا بدأ ينزّ صديداً (قيحاً).

الإرشادات:

- لقد أصبت بجرح في _____
تمت معالجته بـ _____
تم وضع ضمادة _____ . بإمكانك الاستحمام بوجود الضمادة في موضعها بعد _____ يوم.
راجع _____ بعد _____ يوم.

الحصول على المساعدة:

في الحالات الطارئة اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل بـ 000. 

