

1. ประทานไข่ได้ตามต้องการ ถ้าไม่มีโรคประจำตัวอยู่ด้วย
2. รับประทานนม ถั่ว และผักทุกชนิด
3. รับประทานผักและผลไม้ เช่น ส้ม ฝรั่ง เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี ซึ่งมีผลให้หลอดเลือดและเนื้อเยื่อที่สร้างขึ้นใหม่ให้มีความแข็งแรงมากขึ้น

การป้องกันข้อยึดติด

บริเวณข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่มีแผลค่อนข้างลึก เช่น ข้อพับแขน ข้อศอก ข้อมือ นิ้วมือ ข้อเท้า ไหล่ คอ อาจเกิดแผลเป็นดั่งรัง มีผลให้ข้อต่อต่าง ๆ ยึดติด เคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ ผิดรูปผิดร่างไปจากเดิม และอาจเกิดความพิการขึ้นได้

วิธีป้องกันข้อยึดติด หรือป้องกันความพิการมีดังต่อไปนี้

1. บริหารข้อต่อนั้น ๆ อย่างจริงจังและสม่ำเสมอ
2. ประคบบริเวณข้อต่อด้วยผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น จะทำให้เกิดการผ่อนคลายจากอาการตึง หรือตึงรั้ง และช่วยให้บริหารข้อต่อได้คล่องขึ้น
3. การบริหารข้อต่อทุกส่วนของร่างกาย ควรทำครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง วันละอย่างน้อย 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน
4. กรณีที่แผลลึกมาก ๆ และมีโอกาสเกิดข้อต่อผิดรูป ต้องใส่เฝือกเครื่องพยุงหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อป้องกันการหดรั้ง ตามที่แพทย์แนะนำและจัดให้ไป

การปฏิบัติตัวด้านอื่น ๆ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและหายจากการเจ็บป่วย

1. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ โดยนอนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
3. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. เมื่อแผลหายสนิทดีเกือบหมดแล้ว สามารถกลับไปทำงาน เรียนหนังสือ และใช้ชีวิตได้อย่างปกติ แต่ยังคงต้องปฏิบัติตัวเพื่อดูแลผิวหนัง ป้องกันแผลเป็น หรือเพื่อป้องกันข้อยึดติดตามคำแนะนำ
5. อาการปวดลึก ๆ ภายในกล้ามเนื้ออาจยังคงมีอยู่ในระยะ 2 - 3 ปีแรก ซึ่งแก้ไขได้โดยการรับประทานยาแก้ปวดร่วมกับประคบด้วยน้ำอุ่น หรือนวดด้วยครีมทาผิวหรือน้ำมัน
6. ผิวหนังที่งอกขึ้นมาใหม่อาจมีลักษณะไม่เหมือนผิวหนังเดิม เช่น แผลเป็น ผิวหนังมีสีคล้ำกว่าปกติหรือสีจางกว่าปกติ ผิวหนังแห้ง กระจ่าง บางกว่าปกติและถลอกง่าย แต่ลักษณะดังกล่าวจะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 1 - 2 ปี ถ้าปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด การทำศัลยกรรมตกแต่งเพื่อความสวยงาม ควรทำเมื่อแผลเป็นหยุดเจริญเติบโตแล้ว คือประมาณ 2 ปี หลังการเกิดอุบัติเหตุ
7. ผู้ป่วยควรมารับการรักษาตามที่แพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ



โดย...นางสาววิภาภรณ์ แสนวา
หอผู้ป่วยพิเศษรวม 8 ข. โรงพยาบาลราชวิถี



งานพัฒนาและส่งเสริมวิชาการสุขภาพ
กลุ่มงานสนับสนุนวิชาการ โรงพยาบาลราชวิถี
โทร 02-644-7000 ต่อ 2823, 2824

โรงพยาบาลราชวิถี

เลขที่ 2 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 02-3548108



คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เพื่อการดูแลตนเองต่อเนื่องที่บ้าน



กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล
หอผู้ป่วยพิเศษ 8 ข ตึกสินธร
โทร. 02-3548108 ต่อ 3814

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่





การดูแลแผลและผิวหนัง

ควรปฏิบัติดังนี้

1. รักษาความสะอาดของแผลและผิวหนัง

การอาบน้ำควรใช้สบู่อ่อน ๆ รวมทั้งผิวหนังส่วนที่แผลหายแล้วให้สะอาด หลังฟอกสบู่ให้ล้างออกด้วยน้ำจนหมด คราบสบู่ไม่ควรถูแผลแรงมาก เพราะจะทำให้แผลและผิวหนังที่งอกขึ้นมาใหม่บาดเจ็บได้

2. ดูแลผิวหนังหลังอาบน้ำ ดังนี้

- 2.1 ซับผิวหนังให้แห้งด้วยผ้าขนหนูสะอาด
- 2.2 ทาบาดแผลด้วยครีม โลชั่น หรือน้ำมันบริเวณผิวหนังที่งอกขึ้นมาใหม่ เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น

3. เมื่อมีอาการคันบริเวณผิวหนังที่แผลหายแล้ว ควรปฏิบัติดังนี้

- 3.1 อาการคัน มักเกิดจากการที่ผิวหนังแห้ง จึงควรป้องกันด้วยการทาครีม โลชั่นหรือน้ำมัน ภายหลังจากการอาบน้ำและก่อนนอน เมื่อผิวหนังชุ่มชื้นขึ้น อาการคันจะลดลง
- 3.2 ห้ามเกาหรือถูบริเวณผิวหนังที่มีอาการคัน เพราะการเกาหรือถูบริเวณผิวหนังที่มีอาการคันจะทำให้เกิดอาการคันมากขึ้น และทำให้ผิวหนังถลอกเป็นแผล และเกิดการติดเชื้อได้
- 3.3 รับประทานยาแก้คันตามที่ได้รับไปจากโรงพยาบาล ห้ามใช้ยาหม่องหรือครีมผสมเมนทอลต่าง ๆ ทาแผลหรือผิวหนัง เพราะจะทำให้ผิวหนัง

แสบ บอบช้ำ และเกิดอาการแพ้ได้

4. ผิวหนังที่งอกขึ้นมาใหม่

ลักษณะค่อนข้างบอบบาง จึงควรป้องกันไม่ให้เกิดการกระแทกหรือเสียดสี โดยควรปฏิบัติดังนี้

- 4.1 สวมเสื้อผ้าปกคลุมบริเวณผิวหนังส่วนที่งอกใหม่
- 4.2 ไม่เกาหรือถูผิวหนังที่งอกขึ้นมาใหม่
- 4.3 ควรเลือกเสื้อผ้าที่เป็นผ้าเนื้อนุ่มหรือผ้าฝ้าย
- 4.4 ใช้ผ้ายืดหรือสวมถุงผ้ายืดปกคลุมผิวหนังที่งอกใหม่ไว้ตลอดเวลา
- 4.5 ผิวหนังที่งอกใหม่บริเวณขา ต้องพันผ้ายืดหรือสวมถุงผ้ายืดไว้ตลอดเวลา เพราะจะช่วยลดอาการบวม และช่วยลดการเกิดแผลเป็นนูนหนาได้

5. หลีกเลี่ยงการถูกับแสงแดดโดยตรง

โดยการสวมเสื้อผ้าปกคลุมบริเวณผิวหนังที่งอกใหม่ ทาครีมกันแดด กางร่ม หรือสวมหมวกเมื่อต้องออกไปที่โล่งแจ้ง

หลักที่ควรปฏิบัติในการดูแลบาดแผล

- 1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทั้งก่อนและหลังทำแผล
- 2. เก็บถุงอุปกรณ์ทำแผลในที่สะอาด เช่น ในกล่องที่มีฝาปิดหรือในถุงพลาสติกสะอาด
- 3. ก้อนที่ใช้แล้ว ให้เก็บใส่ถุงอย่างมิดชิดก่อนนำไปทิ้งขยะ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



การป้องกันการเกิดแผลเป็นนูนหนา

ผิวหนังหรือเนื้อเยื่อที่งอกขึ้นมาใหม่อาจเกิดแผลเป็นนูนหนาได้ ลักษณะของแผลเป็นที่เกิดขึ้นมีสีแดงคล้ำ นูนขึ้นกว่าผิวหนังส่วนอื่น ๆ วิธีป้องกันหรือทำให้แผลเป็นนูนน้อยลง คือ สวมถุงผ้ายืดหรือใช้ผ้ายืดชนิดมีวุ้นพันรัดแผลไว้ตลอดเวลาแม้ในระหว่างที่นอนหลับ การถอดจะถอดได้เฉพาะขณะที่อาบน้ำเท่านั้น

ขั้นตอนในการสวมหรือพันผ้ายืดมีดังนี้

- 1. ทำความสะอาดผิวหนังด้วยการอาบน้ำแล้วซับให้แห้ง
- 2. ทาครีมหรือน้ำมันที่ผิวหนังหรือแผลเป็น
- 3. นวดเบา ๆ โดยใช้มือถวน ๆ บริเวณแผลเป็น
- 4. สวมถุงผ้ายืดหรือพันผ้ารัดให้แน่น

การสวมผ้ายืดอย่างถูกวิธีและสวมตลอดเวลา จะช่วยป้องกันการเกิดแผลเป็นนูนหนาได้ในระยะแรกที่สวมผ้ายืดใหม่ ๆ อาจจะรู้สึกร้อนและรำคาญ จึงต้องใช้ความอดทนและตั้งใจอย่างมาก

การรับประทานอาหาร

รับประทานอาหารได้ทุกชนิด โดยควรบำรุงร่างกายให้แข็งแรงเพื่อช่วยให้แผลหายเร็วขึ้นและสร้างความต้านทานเชื้อโรค โดยรับประทานอาหาร ดังนี้

- 1. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด และรับ