



نُظِّف جرحك وعولج اليوم في قسم الطوارئ. ربما أُغلق بالغرز أو بلاصق الجلد الطبي أو بشرائط لاصقة، أو تُرك ليلتئم وحده. تشرح لك هذه الورقة كيف تعتني به في البيت.

ما هو؟

يلتئم الجرح أفضل ما يكون عندما يبقى نظيفاً ومحمياً ولا يتعرّض للشدّ. يغطي الجلد الجديد الجرح عادةً خلال أيام قليلة، لكن الطبقات العميقة تحتاج إلى أسابيع لتقوى. بعض الألم والتورّم الخفيف والاحمرار البسيط عند الحواف أمر طبيعي في الأيام الأولى.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- حافظ على الجرح نظيفاً وجافاً أول 24 إلى 48 ساعة، وبعدها يمكنك عادةً الاستحمام السريع.
- جفّف الجرح بلطف بعد الغسل. لا تغمره في حوض الاستحمام ولا تسبح حتى يلتئم.
- غيّر الضمادة إذا ابتلت أو اتّسخت، واغسل يديك قبل ذلك وبعده.
- لا تنزع اللاصق الطبي أو القشرة، واترك اللاصق والشرائط تسقط من تلقاء نفسها.
- ارفع الذراع أو الساق المصابة على وسائد في اليوم الأول أو الثاني لتخفيف التورّم.
- اسأل متى تُزال الغرز: غالباً بعد 5 أيام في الوجه، و10 إلى 14 يوماً قرب المفاصل.

المتابعة

- أزل الغرز لدى الطبيب العام أو المركز الصحي في الموعد الذي حدّد لك.
- راجع الطبيب العام خلال يومين إذا بدا الجرح أسوأ أو ازداد ألمه.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، ما لم يطلب منك الطبيب عدم تناوله. اتّبِع تعليمات العلبة أو تعليمات طبيبك.
- إذا وُصفت لك مضادات حيوية فأكمل العلاج كله حتى لو بدا الجرح أفضل.
- إذا قيل لك إنك تحتاج إلى لقاح الكزاز أو جرعة منشّطة منه فاحرص على أخذه.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- نزيف لا يتوقف رغم الضغط المستمر
- ازدياد الاحمرار أو التورّم أو السخونة أو خروج صديد (التهاب)
- ارتفاع الحرارة بعد الإصابة
- تنميل أو عدم القدرة على تحريك المنطقة المصابة
- خطوط حمراء تمتد من الجرح صعوداً في الذراع أو الساق

