

ما هو الجرح؟

تصنّف مُعظم الجروح على أنها تشققات (تَقَطَّعات) أو تمزّقات (تَقَطَّعات) متجمّدة غير متناسقة) أو خدوش (تجلّفات) في الجلد والأنسجة البشرية.

- **وتحصل التشقّقات** عادة بواسطة أشياء قاطعة حادة تقطع الجلد، كالسكين مثلا، أو أثناء إجراء عملية جراحية. وهي شائعة وغالبا ما تحصل في البيت أو أثناء أوقات اللعب واللهو. ومعظم التشقّقات تحصل في الرأس والوجه واليدين. ويُمكن أن ينتج عنها نزف الكثير من الدم إذا كانت الشرايين أو الأوردة الدموية الواقعة تحت الجلد قد تضررت بالقطع. علما بأن تقطعا عميقا يُمكنه أن يؤثر على الأعصاب والعضلات وأوتار العضلات أو حتى على العظام. سوف يقوم الطبيب أو الممرّض بالتحري والكشف على الأضرار اللاحقة بهذه الأنسجة والتركيبات.
- **وتحصل التمزّقات** بنتيجة صدمة عنيفة تؤدي إلى تمزّق في الجلد أو تفسّخه (كما في حالة إذا ما ضرب الجسم بمضرب كرة الكريكيت مثلا). وتكون هذه الشقوق تمزّقات مشوّهة (أي أنها غير متناسقة وغير نظيفة وهي ليست شقوقا مستقيمة كالنقّعات).

- **أما الخدوش**، فهي تحصل عندما تتعرّض الطبقة العليا من الجلد إلى إحتكاك خشن يؤدي إلى تقشرها. وأن الركبتين وقصبة مقدم الساق، والكاحلين وأكواع الذراعين هي أكثر أجزاء الجسم عرضة لهذه الخدوش (وخاصة لدى الأولاد الكثيري الحركة والنشاط، ذلك لأن عظامهم تكون بارزة ويكون جلدهم رقيقا). يُمكن أن تكون الخدوش مؤلمة لأنها تؤذي نهايات الأعصاب الصغيرة في الجلد.

المعالجة

ترتبط معالجتك مباشرة بنوعية إصاباتك.

- توجد طرق مُتعدّدة لتضميد الجرح ووضع الرباطات عليه، وأن الطبيب أو الممرّض هو من يختار الطريقة الأنسب لتضميد جرحك. فالجروح العادية البسيطة وغير المُلتهية، قد تُنكّر مكشوفة ومعرّضة للهواء لكي يُسمح لها بالجفاف والشفاء. في حين أن غيرها من الجروح فقد يُحتفظ بها مرطبة لتحسين عملية الشفاء.
- سوف يتم تنظيف جروحك بعناية فائقة لأن الغبار والأوساخ يُمكنها أن تتسبب بالإلتهاب. وهذا يُمكن القيام به بطريقة سليمة ومأمونة بمياه الحنفية (الصنبور). وقد يستدعي الأمر أخذ صور بالأشعة السينية X Ray، للنظر في ما إذا كانت توجد في الجرح فتات زجاج صغيرة أو أية أجسام غريبة قد تكون مطمورة تحت الجلد.
- إذا كان يوجد داخل الجرح الكثير من الأوساخ أو البقايا، فقد يحتاج الطبيب أو الممرّض إلى القيام بتنظيف الجرح وإبقائه مفتوحا لمدة يومين أو ثلاثة أيام وذلك لتخفيض احتمالات حصول الإلتهاب. قد تستلزم بعض الحالات أخذ المضادات الحيوية أي الـ antibiotics أو إجراء عملية جراحية.
- وأن الخدوش في الجلد يجب أن يتم تنظيفها جيدا، وأنه بحسب عمق هذه الخدوش فقد يستوجب الأمر وضع الضمادات عليها.
- بعض الجروح، تشفى بصورة أفضل إذا تمّ لأم / جمع أطرافها معا. وقد يقوم الطبيب أو الممرّض بإغلاق الجرح بضمادات خاصة (مثل الضمادات المعقّمة) أو بواسطة كِباسات حابسة (أثناء العملية الجراحية) (Steri-Strips)، أو بواسطة قطب مخيطة (القطب)، أو بواسطة غراء لاصق خاص (مثل: اللاصق الجلدي Dermabond). أما الجروح الأخرى (كالجروح الصغيرة في اليد) فإنها تشفى جيدا وإن صُمّدت بعصائب طبيّة لاصقة بسيطة (عصائب الـ Band-Aid اللاصقة).

- الغراء اللاصق المُستعمل في المستشفى (مثل اللاصق الجلدي Dermabond) قد يُستعمل لإصلاح الجروح والشقوق البسيطة، لأنه يوضع بطريقة سريعة وهو نسبيا غير موجه أثناء وضعه على الجرح. وأن الغراء اللاصق يتساقط ويقع من تلقاء نفسه خلال أسبوع أو أسبوعين، أي في الوقت الذي يكون الجرح قد التأم وشفى. وهناك فرص ضئيلة جدا بإحتمال أن ينفث الجرح قبل ذلك.
- وأن الضمادات الخاصة المعروفة باسم الضمادات (Steri-Strips) المُعقّمة قد تُترك على الجرح لمدة 10 أيام أو حتى تسقط وتقع من تلقاء نفسها.
- إن إزالة القطب الجراحية تتعلّق بنوع الجرح وموصافاته وموضعه في الجسم. إن معظم القطب الجراحية تتمّ إزالتها بعد خمسة 5 إلى 10 أيام. وسيقوم طبيبك أو ممرّضك، بإعلامك متى يجب إزالة القطب الجراحية. لذلك يتوجّب عليكم أن ترتبطوا بموعد مع طبيبك المحلي بغية إزالة القطب الجراحية.

العناية في البيت

- إن المهني الطبي الذي يقدّم لكم العناية سينصحكم ويرشدكم إلى نوع النشاطات الملائمة لكم ومستواها. وقد ينصح باستعمال حمّالات تتدلى من الرقبة لوضع اليد المجرّحة فيها أو باستعمال عكازات للمشي.
- إذا كان لدى ولدكم جرح، شجّعوه على أخذ فترات من الراحة والهدوء والقيام بالقراءة والرسم.
- **حافظوا على الجرح نظيفا حتى يشفى تماما.** وإذا كان جرحكم قد التأم ولكن لا يزال مغطى، فإنكم تستطيعون الإغتسال أو الإستحمام بعد 24 ساعة. ولكن لا تبللوا الجرح بالماء وتأكدوا من أن يكون الجرح ناشفا وغير مبلّل (إضغوا بلطف على منطقة الجرح ونشفوها بمنشفة نظيفة).
- إذا كنت موجعا، تناول دواء بسيطا مخففا للألم من مشتقات الباراسيتامول paracetamol أي مثل: (Panadol و الـ Dymadon) أو أي دواء لتخفيف الألم يصفه لك الطبيب وأستعمل هذا الدواء وفق الإرشادات المُعطاة لك. إذا كان ولدك موجعا، تأكّد من الجرعة التي يجب إعطائها له إستنادا إلى اللصيقة التي على مستوى الدواء. وتأكد أيضا من أنك لا تُعطي ولدك دواء آخر يتضمّن الباراسيتامول، مثل بعض أدوية السعال، والمستحضرات الطبية الخاصة بالرشح والأنفلونزا.
- إذا تبلّلت الضمادات أو الشاشات الموضوعة على الجرح، فإنه يقتضي تغييرها. إذا كنتم لا تستطيعون القيام بذلك بأنفسكم، راجعوا طبيبك المحلي أو المهني الصّحي الذي يقدّم العناية لكم.
- عندما يحين موعد نزع الضمادات، فإن نزعها عن الجرح يُمكن أن يصبح أكثر سهولة، وبدون وجع، إذا ما تمّ تبليلها بالزيت النباتي أو بزيت الزيتون، وذلك بغية تطرية العصائب الملتصقة وحلّلتها. بعد ذلك قمّ بلّف الجرح بطريقة من رقائق البلاستيك. وكتدبير آخر يُمكنك أن تبلّل الضماد بالماء بلطف ثم إنزعه برفق. أطلب من طبيبك أو ممرضك أن يشرح لك الطريقة.
- سيكون الجرح عند إندماله مكسوا بقشرة طرية أو يابسة، لا تقتلع هذه القشرة لأن ذلك سوف يتسبب بخدش الجرح مُجددا وقد يؤدي ذلك إلى الإلتهاب. لأن هذه القشرة سوف تسقط من تلقاء نفسها عندما يشفى الجرح تماما.
- عندما يبرأ الجرح أو يندمل، سوف يظلّ شديد الحساسية، ويحتاج إلى عناية إضافية وحماية. تحاشي قدر الإمكان تعريض الجرح لأشعة الشمس، وأستعمل دهن الوقاية من أشعة الشمس المعروف بإسم SPF 30+ أو إرتدي ثيابا واقية.

هل سترك الجرح آثارا في مكانه؟

كل الجروح تترك آثارا. في البداية سيكون الأثر أحمر اللون وسميكا، ولكن مع مرور الوقت سيصبح الأثر أبيض اللون ورقيقا ومساحته أصغر (وفي بعض الأحيان لا يكون الأثر ملحوظا). إن الجلد يشفى من الجروح بمعدلات مختلفة وذلك وفق بعض العوامل المتعلقة بالصحة العامة للشخص، وعمره، والحمية الغذائية التي يتبعها وما إذا كان الجرح قد إلتهب أم لا. قد يتشكل لدى بعض الناس آثارا أو ندوب ذات قشور سميكة وكأنها جُدرة لأن الأثر يكون سميكا وأعلى من مستوى سطح الجلد. إسأل طبيبك أو ممرضاك عن النصيحة وعن الخيارات المتوفرة لمعالجة هذا النوع من الآثار.

ما يجب أن تتوقع حصوله

جميع الجروح مؤلمة (وذلك وفق درجاتها) وستتورم وتكون حمراء اللون ويُمكن أن تنزف دما. هذه الأعراض يجب أن تخف خلال يومين أو ثلاثة أيام. تناول حبوبا بسيطة مخففة للألم مثل الباراسيتامول paracetamol، أو ما قد يصفه لك الإختصاصي الطبي الذي يعالجك. إذا كان الوجع مؤلما جدا بالرغم من تناولك الحبوب المخففة للألم، فمراجعة طبيبك المحلي.

التياتوس أو التكرز

أي جرح أو تشقق يكون قد حصل بآلة حادة، وإن كان صغيرا، يُمكن أن يلتهب نتيجة البكتيريا (الجرثيم) والتي قد تتسبب بالتكرز. والتكرز هو مرض نادر الحصول ولكنه يُمكن أن يكون مميتا. توجد هذه البكتيريا في التربة وفي برازات الحيوانات أي (الغائط). وأن الخطر يكون أكبر لدى الأطفال والمسنين. وأن حقنة ضد التكرز يُمكنها أن تحميكم لمدة لا تقل عن 10 سنوات. فإذا كنتم لم تتلقوا هذا اللقاح في السنوات الخمسة الماضية فإنكم قد تكونون بحاجة إلى تلقيح. إسألوا طبيبك أو الممرضة للمزيد من النصيحة بهذا الخصوص.

الإسعاف الأولي

إذا بدأ جرحك ينزف دما من جديد، عليك أن تضيف ضمادات جديدة فوق الضمادات القديمة الموضوعة على الجرح وأضغط عليه. ويجب أن تكون الضمادات الجديدة نظيفة إلى أقصى حد ممكن. وإذا لم تتوفر هذه، فم بوضع فوط صحية نظيفة أو منشفة نظيفة.

إضغط بيدك فوق الجرح لوقف النزيف. إستمر بالضغط على الجرح لمدة لا تقل عن خمس دقائق وذلك قبل أن ترفعها وتنتظر لتتأكد مما إذا كان النزيف قد توقف أم لا. حاول رفع موضع الجرح إلى مستوى أعلى من مستوى قلبك (فعلى سبيل المثال إذا كان الجرح في ذراعك، فعليك أن ترفع ذراعك إلى الأعلى).

أطلب الإسعاف بواسطة كبس رقم الأصفر الثلاثة (000)، إذا إستمر النزيف كثيرا. أما في الحالات الأخرى فم بمراجعة طبيبك المحلي أو عد إلى قسم الطوارئ والحالات المُستعجلة.

المتابعة

يحتاج عدد كبير من الجروح إلى أن يتم الكشف عليها من قبل طبيبك المحلي أو الإختصاصي في تقديم العناية الطبية. سوف يُخبرك طبيب الحالات المستعجلة ما إذا كان هذا الكشف ضروريا بالنسبة لطبيعة جرحك. وأن هدف الكشف هو لمعرفة ما إذا كان الجرح قد بدأ يلتئم ويشفى، وللنظر في أية دلائل على وجود إلتهاب.

إن الدلائل على وجود إلتهاب (وهذا يتكوّن ويظهر عادة خلال يومين أو ثلاثة أيام بعد الإصابة) ويُمكن أن تشمل هذه الدلائل ما يلي:

- زيادة الوجع بالرغم من تناول أدوية تخفيف الألم؛
- كون الجرح حارا، أو أحمر اللون ومتورما، أو بوجود إحمرار يتمدد وينتشر إلى أجزاء الجلد المجاورة لموضع الجرح؛
- يصبح الجلد المجاور لموضع الجرح حارا للمس ومتورما، وأحمر اللون ومؤلما؛
- بوجود قيح ينز من الجرح (والقيح هو إفرازات صفراء اللون أو تميل إلى اللون الأخضر) أو تكون للجرح رائحة كريهة؛
- الشعور بوجود تكور (دملة) طري الملمس في منطقة الحالبين أو تحت إبط الذراع؛
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم (لما يزيد عن 37.5 درجة مئوية عند البالغين و 38 درجة مئوية عند الأولاد) أو الإحساس بما يُشبه أعراض الرشح والأنفلونزا؛
- أو إذا لم يبدأ الجرح بالتمائل للشفاء (وذلك بعد مرور نحو خمسة أيام).

طلب المساعدة

في الحالة الطبية العاجلة إذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو أطلب الإسعاف عن طريق الإتصال بالأصفر الثلاثة (000).

بشأن المشاكل والصعوبات الطبية الأخرى، راجع طبيبك المحلي أو المهني في العناية الصحية.

للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE-ON-CALL** على مدار 24 ساعة في اليوم وعلى الهاتف رقم: **1300 60 60 24** وبكلفة المكالمات المحلية من أي مكان في أستراليا*.

NURSE-ON-CALL توفر خدمات ترجمة إلى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: **1300 60 60 24**.
*المكالمات بواسطة الهواتف النقالة قد يتم تكليفها أجرة بمعدلات أعلى.

إذا كنتم بحاجة إلى المزيد من المعلومات؟

- إسألوا طبيبك المحلي أو الإختصاصي بالعناية الطبية.
- أو زوروا موقع: **Better Health Channel**
www.betterhealth.vic.gov.au

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفيا بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: edfactsheets@health.vic.gov.au

ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخط بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

www.health.vic.gov.au/edfactsheets

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.

