

زخم بستر (زخم فشاری)

زخم بستر آسیب وارد شده به قسمتی از پوست و بافت است که معمولاً در اثر نشستن یا خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت ایجاد می شود. در ابتدا به صورت قرمزی یا زخم بستر کوچک دیده می شود.

چه افرادی در معرض ابتلا به زخم بستر هستند؟

- اشخاصی که مدت طولانی در رختخواب یا صندلی چرخدار هستند.
- کسانی که بدون کمک دیگران قادر به حرکت و تغییر وضعیت بدنشان نیستند مثل افرادی که در کوما هستند یا دچار خستگی شدید ران شده اند و یا مبتلا به فلج اندام های تحتانی، فلج هر چهار اندام و فلج اندام های تحتانی، فلج هر چهار اندام و فلج نیمه بدن هستند.
- افرادی که کنترل ادرار و مدفوع ندارند.

محل های مستعد زخم بستر چه نواحی هستند؟

غالباً بخش های استخوانی که چربی برای محافظت دارند و فشار بیشتری بر آنها اعمال می شود مانند لگن، ستون مهره ها، قسمت تحتانی کمر، شانه ها، آرنج، سرین ها، قوزک و پاشنه پا مستعد تر می باشند.

نکات اساسی جهت پیشگیری از زخم بستر:

- ۱ - پوست روزانه شستشو شود و با حرکت آهسته خشک گردد. از صابون و مواد شیمیایی استفاده نشود.
- ۲ - جهت جلوگیری از خشک شدن پوست بلافاصله پس از حمام یا شستشو از یک کرم مرطوب کننده استفاده شود.



- ۳ - رژیم غذایی مناسب (پروپروتئین، پرکالری)
حاوی ویتامین های C، E و کلسیم باشد.

۴ - رطوبت زیاد سبب افزایش احتمال آسیب پذیری پوست می شود. این رطوبت ممکن است ناشی از تماس مستقیم با عرق، ادرار، مدفوع یا ترشحات زخم باشد. بنابراین لباس و ملحفه باید تمیز و خشک باشد.

۵ - وضعیت پوست حداقل یک بار در روز بررسی شود و هر دو ساعت یک بار تغییر وضعیت داده شود. در صورت امکان از تشک مواج استفاده گردد.

۶ - هنگام جابجایی به جای کشیدن بدن بیمار روی سطح رختخواب یا صندلی بهتر است سطح بدن فرد از روی رختخواب بلند شود.

۷ - به هنگام قرار گرفتن به پهلو از خوابیدن مستقیم روی استخوان ران پرهیز شود و سنگینی بدن روی قسمت گوشتی ران قرار گیرد.

۸ - جهت جلوگیری از سر خوردن به طرف داخل بستر، سر را بیش از ۳۰ درجه بالا نیاورید (به جز هنگام تغذیه و تا یک ساعت پس از آن).

۹ - زمانی که بیمار به پشت خوابیده است از یک بالشک نرم در زیر پا در قسمت وسط ساق تا قوزک استفاده گردد تا زانو و پاشنه پاها بالاتر از سطح بستر قرار گیرند.



۱۰- انجام نرمش های روزانه به صورت نرمش های کششی سبب افزایش جریان خون و کاهش احتمال زخم بستر می شود. در انجام این ورزش ها می توان از فیزیوتراپیست کمک گرفت.



- ۱۱-ملحفه عاری از ذرات ریز غذا و مواد زائد باشد.
- ۱۲-ملحفه بیمار صاف و عاری از چین و چروک باشد.
- ۱۳-ناخنهای بیمار کوتاه شود و از زیورآلات استفاده نگردد.
- ۱۴-ماساژ نقاط تحت فشار به تسهیل جریان خون بیمار کمک می نماید.
- ۱۵-استفاده از تشکهای مواج نیز به پیشگیری از زخم بستر کمک می کند.

نکات مهم در مورد زخم فشاری:

- هر ماده شیمیایی که برای چشم زیان آور باشد. برای زخم فشاری نیز زیان آور است.
- جهت ماساژ، مطلقا از هیدروکسید آلومینیوم یا شیر منیزی استفاده نکنید، چون پوست را مستعد ابتلا به عفونت می کند.
- نواحی قرمز شده روی سطح استخوانهای برجسته را ماساژ ندهید، بلکه اطراف آنها را ماساژ دهید.
- مطلقا از پودر تالک استفاده نکنید، زیرا علاوه بر خشک کردن پوست، منافذ آن را نیز مسدود می کند.
- مطلقا از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید، زیرا پوست را به شدت خشک می کند.
- از تاباندن نور لامپ روی زخم مطلقا اجتناب نمایید. چون مصرف اکسیژن ناحیه را به شدت بالا می برد.
- برای شستشوی زخم فشاری، فقط از محلول سرم فیزیولوژی یا نرمال سالین استفاده کنید.
- پماد اکسیدوزنگ را مطلقا روی نواحی قرمز شده نمالید، بلکه به عنوان محافظ روی پوست نواحی سالم بمالید (قبل از بروز زخم).



آموزش به بیمار

کد ۱۱۸



زخم بستر (زخم فشاری)



نظم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش

بهداشت و ارتقا سلامت)

تأیید کننده: دکتر مصطفی حسینی (متخصص جراحی عمومی)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۴۳۵۱۶

<http://hrmc.iums.ac.ir/>