آموزش به بیمار

کد ۱۱۸

زخم بستر (زخم فشاری)

تأیید کننده: دکتر میلاد صرافی (متخصص جراحی عمومی، فوق تخصص جراحی عروق، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)



سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

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

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 می‌شود.

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 کُما هستند و یا مبتلا به 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 می‌شود مانند لگن، ستون مهره‌ها، قسمت تحتانی کمر، شانه‌ها، آرنج، سرین‌ها، قوزک و پاشنه پا مستعد تر می‌باشند.

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 (پرپروتئین، پرکالری)حاوی ویتامینهای C، E و کلسیم باشد.

۴ -رطوبت زیاد سبب افزایش احتمال آسیب پذیری پوست می‌شود. 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 سرخوردن 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 بالشتک 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 می‌شود. در انجام این ورزش ها می توان از فیزیوتراپ 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-ناخن های بیمار کوتاه شود و از زیورآلات استفاده نگردد.

۱۴-ماساژ نقاط تحت فشار به تسهیل جریان خون بیمار کمک می نماید.

۱۵-استفاده از تشک های مواج نیز به پیشگیری از زخم بستر کمک می‌کند.

نکات مهم در مورد زخم فشاری:

- هر ماده شیمیایی که برای چشم زیان آور باشد. برای زخم فشاری نیز زیان آور است.

- جهت ماساژ، مطلقاً از هیدروکسیدآلومینیوم یا شیر منیزی استفاده نکنید، چون پوست را مستعد ابتلا به عفونت می‌کند.

- نواحی قرمز شده روی سطح استخوان های برجسته را ماساژ ندهید، بلکه اطـراف آنهـا را ماساژ دهید.

- مطلقاً از پودر تالک استفاده نکنید، زیرا علاوه بر خشک کردن پوسـت، منافـذ آن را نیـز مسدود می‌کند.

- مطلقاً از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید، زیرا پوست را به شدت خشک می‌کند.

- از تاباندن نور لامپ روی زخم مطلقاً 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 مطلقاً روی نواحی قرمز شده نمالید، بلکه به عنوان محافظ روی پوست نواحی سالم بمالید (قبل از بروز زخم).

