

## 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 کما 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 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 (پرپروتئین، پرکالری) حاوی ویتامینهای 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 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 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 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 نگردهد.
- ۱۴-ماساژ نقاط تحت فشار به تسهیل جریان خون بیمار کمک می نماید.
- ۱۵-استفاده از تشک های موج 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، مطلقاً از هیدروکسید آلومینیوم یا شیر منیزی استفاده نکنید، چون پوست را مستعد ابتلا به عفونت می کند.
- نواحی قرمز شده روی سطح استخوان های برجسته را ماساژ ندهید، بلکه اطراف آنها را ماساژ دهید.
- مطلقاً از پودر تالک استفاده نکنید، زیرا علاوه بر خشک کردن پوست، منافذ آن را نیز مسدود می کند.
- مطلقاً از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید، زیرا پوست را به شدت خشک می کند.
- 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).



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۱۸

## زخم بستر (زخم فشاری)

مطیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تأییدکننده: دکتر احمد معدن کن (متخصص جراحی عمومی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)



سال ۱۴۰۳

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

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