

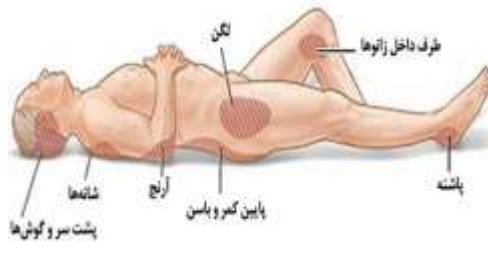


زخم بستر چیست

(پیشگیری و درمان)

گروه هدف: بیمار و خانواده

نواحی حساس به زخم بستر



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر فاطمی (متخصص بیماری های عفونی - گرمسیری)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک

مراجعه کنید.

۱. پوست اطراف زخم بستر پاره شده یا ترک خورده باشد.
۲. وجود علائم عفونت مانند ورم، درد، ترشح یا داغی و تب در نواحی اطراف زخم بستر
۳. زخم بستر قرمز و تحریک شده ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته باشد.

منبع: برونر سوارث ۲۰۲۲

۹. دریافت کافی پروتئین از طریق مصرف گوشت قرمز و حبوبات و مغزها

۱۰. نوشیدن آب روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان در صورت عدم ممنوعیت مصرف مایعات

۱۱. عدم استفاده از نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه

۱۲. پوست تاول زده را دستکاری نکنید و تاول را سوراخ یا باز نکنید. آن را در معرض هوا قرار داده تا سریعتر بهبود یابد.

۱۳. تعویض ملحفه بیمار به صورت روزانه و در صورت خیس شدن بلافاصله تعویض شود.

۱۴. ملحفه را از جنس نخ یا پنبه انتخاب کنید و از تا خوردن و چروک شدن ملحفه در زیر بدن جلوگیری کنید.



زخم بستر چیست

ضایعه ای است که در پوست و بافت زیر پوستی، بر اثر فشار ممتد و طولانی مدت ایجاد می شود و اغلب در نقاطی از بدن که پوست روی یک برجستگی استخوانی قرار گرفته مانند باسن و پاشنه پا ایجاد می شود لذا کسانی که برای طولانی مدت در یک وضعیت ثابت قرار می گیرند و توانایی تغییر وضعیت خود را در بستر ندارند مستعد ایجاد زخم بستر هستند.

نکاتی در پیشگیری و درمان زخم بستر

۱. **جابجایی مکرر بیمار:** کسی که روی صندلی چرخدار می نشیند، ۱۵ دقیقه یکبار و کسی که دراز می کشد باید هر یک تا دو ساعت یکبار وضعیت خود را تغییر دهد.
۲. **سطوح حمایت کننده:** استفاده از بالشت یا بالشتک ها می تواند به بیمار کمک کند تا در وضعیت مناسب قرار گیرد به طوری که فشار زیادی به محل زخم وارد نشود و زیر پاشنه های پا بالشت قرار داده شود تا پاشنه ها بالا نگه داشته شود.

۳. ماساژ نواحی سالم پوست در معرض خطر

۴. شست و شوی زخم با نرمال سالین و عدم استفاده از بتادین (بتادین سبب تاخیر در روند بهبود زخم می شود).

۵. تمیز و خشک کردن بیمار بعد از اجابت مزاج از آلودگی



۶. استفاده از تشک مخصوص (تشک موج)

۷. خشک نگهداشتن محل زخم خصوصا زیر سینه ها و کشاله ران ها

۸. استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه حاوی ویتامین C، مانند مرکبات و گوجه فرنگی

