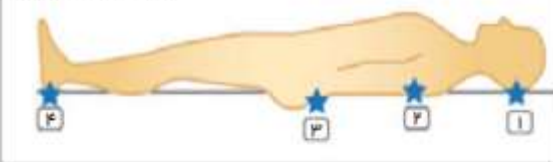




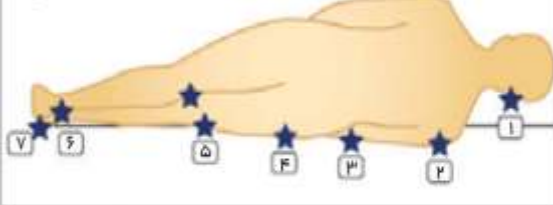
زخم بستر چیست؟

گروه هدف: بیمار و همراهان

وضعیت خوابیده به پشت



وضعیت خوابیده به پهلو



وضعیت خوابیده روی شکم



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر علیرضا فاطمی (متخصص بیماریهای عفونی و

گرمسیری)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

- در محدودیت های حرکتی از وسایل پیشگیری مانند تشک موج و حلقه های مخصوص استفاده شود.

- از اکسید زینک روی زخم استفاده نکنید.

- اضافه وزن شدید / احساس فشار در ناحیه تحت فشار باید توسط فیزیوتراپ یا پزشک بررسی شود.

در صورتی که بیمار روی تخت بستری می باشد:

- باید از کوسن یا بالش از جنس فوم یا ژله ای مناسب برای نشستن استفاده شود.

- برای جذب رطوبت از پدهایی در زیر باسن بیمار استفاده کنید که کمک به خشک نگه داشتن پوست شود.

- در موقع خوابیدن زیر پاشنه ها بالش قرار دهید تا پاشنه ها بالا نگه داشته شود.

- هر ۱ تا ۲ ساعت به بیمار تغییر وضعیت بدهید .

- اشیایی مثل سنجاق، مداد، خودکار، سکه روی تخت بیمار نباشد.

- برای پیشگیری از خشکی پوست هوای اتاق سرد نباشد و رطوبت بیشتر از ۴۰٪ باشد.

- فقط نواحی سالم پوست در معرض خطر را ماساژ دهید.

- برای شستشوی زخم فشاری از نرمال سالین استفاده کنید، مصرف مواد ضد عفونی کننده مثل بتادین فرآیند بهبود زخم را به تاخیر می اندازد.

- در زمان موثر زخم، انتخاب پانسمان مناسب در کنار سایر درمان ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

- درمان وابسته به درجه زخم بستر می باشد. گاهی لازم است منطقه وسیعی از بافت مرده از طریق

جراحی و داروهای ویژه ای جدا شود. زخم های عمقی نیازمند پیوند پوست و دیگر جراحی های بازسازی می باشد.

- در صورتی که از صابون برای تمیز کردن پوست استفاده می کنید، حتما آن را به طور کامل از روی پوست پاک نمایید.

- بعد از اجابت مزاج باید نواحی آلوده شده به خوبی تمیز و خشک شود و از کرم های محافظت پوست

طبق دستور پزشک استفاده شود.

منبع:

برونر سوارث ۲۰۲۲

عوامل موثر در پیدایش زخم های فشاری

- ◀ بی حرکتی
 - ◀ کاهش درک حسی
 - ◀ کاهش سطح هوشیاری
 - ◀ گچ، تراکشن، وسایل ارتوپدی و سایر تجهیزات
- فاکتورهای زمینه ساز یا عوامل مساعد کننده ایجاد زخم بستر عبارتند از: نیروی اصطکاک / رطوبت / سوء تغذیه / کم خونی / وضعیت روانی / چاقی / عفونت / اختلال در گردش خون محیطی / سن بالا
- افراد مسن به علت از دست دادن چربی بافت زیرجلدی، پوست چروکیده دارند و مستعد زخم های فشاری هستند.
- نکاتی در پیشگیری و درمان زخم بستر
- اساسی ترین موارد در این برنامه شامل تغییر وضعیت به همراه وسایل حمایتی ، بازبین روزانه پوست و یک رژیم مغذی و غنی هستند.
- ترک سیگار و انجام ورزش: ورزش روزانه گردش خون را تسریع کرده، باعث تقویت بدن می شود.
- حمام: افزایش تعداد دفعات حمام شخصی، استفاده

از عوامل شوینده ملایم و اجتناب از آب داغ و مالش بیش از حد آن

-توجه به رژیم غذایی مناسب دریافت کافی پروتئین - از طریق مصرف گوشت های سفید بویژه ماهی، حبوبات و مغزها و مصرف سبزیجات و میوه جات تازه در بهبودی زخم ها بسیار موثر است. با تجویز متخصصین در صورت محدودیت دریافت غذا مصرف مکمل های پروتئین - انرژی و مکمل های ویتامین - مینرال لازم است. نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز در صورت عدم محدودیت مایعات را فراموش نکنید. مصرف روغن های مفید مثل روغن زیتون و کائولا برای تامین انرژی و نیز چربی های مفید و افزایش انرژی و پروتئین رژیمی با استفاده از پودر آجیل، روغن های مفید، پنیر رنده شده و شیر خشک بسیار مفید است.

-از لوسیون مرطوب کننده روی پوست روزانه استفاده کنید.

-زیر پستان ها و کشاله ران را همواره تمیز و خشک نگه دارید.

زخم فشاری عبارت است از مجموعه ای از سلول ها و بافت های مرده در یک نقطه از بدن که در اثر فقدان گردش خون در آن ناحیه ایجاد می شود.

سه عامل در پیدایش زخم های فشاری موثرند:

- شدت فشار و فشار لازم جهت بسته شدن مویرگها
- طول مدت فشار
- تحمل بافت

نواحی در معرض خطر زخم

- ◀ در وضعیت خوابیده به پشت: استخوان پس سری، ستون مهره ها، آرنج، ساکروم، دنبالچه، پاشنه پا
- ◀ در وضعیت خوابیده به شکم: استخوان های پیشانی، قفسه سینه، زانو، برجستگی های لگن، انگشتان پا
- ◀ در وضعیت خوابیده به پهلو: استخوان کتف، برجستگی بزرگ استخوان ران، قوزک های پا
- ◀ در وضعیت نشسته: نشیمنگاه، پاشنه ها
- ◀ سایر نواحی مستعد زخم: لاله گوش، لابلای چینهای شکمی و زیرسینه در افراد چاق