

خودمراقبتی در زخم بستر

مراقبت در منزل:

- به بیمار نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای و قهوه کمتر بدهید.
- در رژیم بیمار میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C (سی) مانند گوجه و مرکبات و ... قرار دهید.
- تا حد امکان تغذیه مناسب بیمار را جدی بگیرید. رژیم های خاص مانند دیابتی و ... را از تیم درمان بپرسید. در نظر داشته باشید سوء تغذیه موجب تشدید زخم بستر می شود.
- برای سالم ماندن پوست، به بیمار در صورت صلاحدید پزشک حداقل ۸ الی ۱۰ لیوان در روز آب دهید (قبل از ترخیص از نظر محدودیت مصرف آب از تیم درمان بپرسید).
- ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید. ناحیه را با سرم شستشو یا آبگرم بشویید و در صورت پیشرفت زخم با پرستار یا پزشک تماس بگیرید.
- ملحفه بیمار را به طور روزانه تعویض کنید. ملحفه بیمار را از جنس نخ یا پنبه انتخاب کنید و از تا خوردن و چروک شدن ملحفه زیر بدن جلوگیری کنید و در صورت خیس شدن بلافاصله تعویض کنید.
- اگر پوست بیمار تاول زد، تاول را باز نکنید و قسمتی که تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریعتر بهبود یابد .
- برای خشک کردن زخم از گاز خشک استفاده کنید یا اگر زخم بستر بیمار وسیع و دارای ترشحات می باشد از نسل جدید پانسمان ها با مشورت پزشک معالج استفاده کنید.
- به رنگ پوست دقت کنید در صورتی که پوست قرمز رنگ شده حتما برای ۲ ساعت بیمار را روی قسمت مخالف بخوابانید.
- استفاده از تشک های هوا یا موج نیز مفید است .

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید

- ✓ زخمهای بستر قرمز و تحریک شده ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته باشند .
- ✓ پوست اطراف زخم بستر پاره شده یا ترک خورده باشد .
- ✓ نواحی اطراف زخم بستر علائم عفونت مانند ورم، درد، ترشح یا داغی و تب وجود داشته باشد.
- ✓ زخم رو به گسترش خصوصا اگر بدبو باشد و یا درد غیر معمول نسبت به ظاهر زخم داشته باشد.