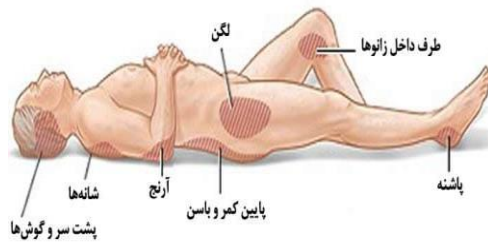


## زخم بستر چیست

(پیشگیری و درمان)

**گروه هدف: بیمار و خانواده**

نواحی حساس به زخم بستر



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر محمد فرحبخش (متخصص بیماری های عفونی)

بازبینی تابستان ۱۴۰۳

## ۵

### در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک

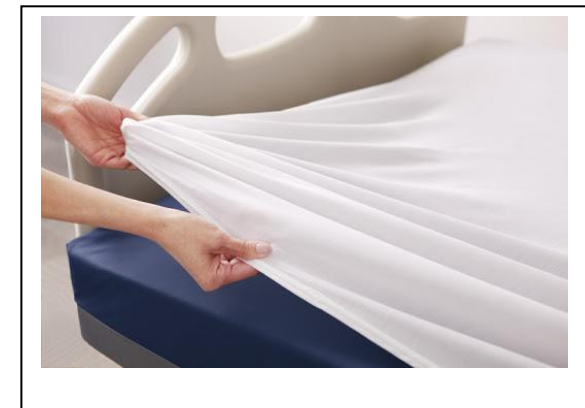
#### مراجعه کنید.

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

## ۴

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.



۱

## 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 بالشک 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 بالشک قرار داده شود تا پاشنه ها بالا نگه داشته شود.

۲

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



۳

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

