زخم بستر

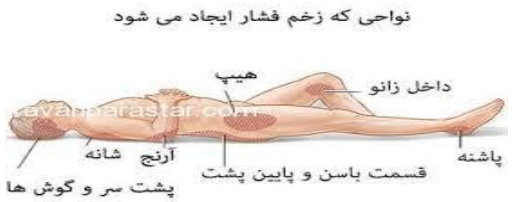
آسیب وارد شده به قسمتی از پوست که معمولا در اثر نشستن یا خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت ایجاد می شود و در ابتدا بصورت قرمزی یا زخم بسیار کوچک دیده می شود.

چه افرادی در معرض ابتلا به زخم بستر هستند

- ✓ اشخاصی که مدت زمان 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 یا دچار شکستگی شدید ران شده اند و یا مبتلا به فلج اندام های تحتانی، فلج هر اندام و فلج نیمه بدن هستند.
- ✓ افرادی که کنترل ادرار و مدفوع را ندارند.

محل های مستعد زخم بستر

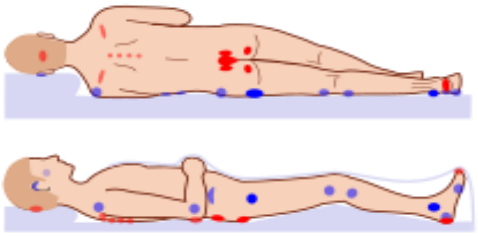
غالبا بخش های استخوانی که چربی کمتری برای محافظت دارند و فشار بیشتری به آنها اعمال میشود. مانند: لگن، ستون مهره ها، قسمت تحتانی کمر، شانه ها، آرنج، قوزک پا، لاله گوش، پاشنه پا .



نکات اساسی جهت پیشگیری از زخم بستر

- ✓ پوست روزانه شستشو شود و با حرکات آهسته خشک گردد. از صابون و مواد شیمیایی استفاده نشود.
- ✓ جهت جلوگیری از خشک نشدن پوست بلافاصله پس از حمام یا شستشو از یک کرم مرطوب کننده استفاده شود.
- ✓ به هنگام قرار گرفتن به پهلو از خوابیدن مستقیم روی استخوان ران پرهیز شود و سنگینی بدن روی قسمت گوشتی ران قرار گیرد.
- ✓ رطوبت زیاد سبب افزایش احتمال آسیب پذیری پوست می شود این رطوبت ممکن است ناشی از تماس مستقیم با عرق، مدفوع یا ترشحات زخم باشد. بنابراین لباس، ملحفه باید تمیز و خشک باشد.
- ✓ وضعیت پوست حداقل یکبار در روز از نظر خشکی یا رطوبت زیاد بررسی شود و هر 2 ساعت یکبار تغییر وضعیت داده شود. در صورت امکان از تشک مواج استفاده گردد.
- ✓ هنگام جابجایی و کشیدن بیمار روی سطح رختخواب یا صندلی بهتر است سطح بدن فرد از روی رختخواب بلند شود.
- ✓ زمانی که بیمار به پشت خوابیده یک تشک نرم یا بالشتک در زیر ساق پا قرار داده تا زانو و پاشنه پاها بالاتر از سطح بستر قرار بگیرند.
- ✓ ملحفه عاری از ذرات و مواد زاید، صاف و بدون چین و چروک باشد.

- ✓ ناخن های بیمار کوتاه باشد.
- ✓ از زیور آلات استفاده نگردد.
- ✓ نقاط تحت فشار به صورت روزانه بررسی شود و ماساژ داده شود.



نکات مهم در مورد زخم بستر

در صورتی که زخم بستر ایجاد شد برای مراقبت از آن به نکات زیر توجه کنید:

- ✓ هر ماده شیمیایی که برای چشم زیان آور باشد برای زخم فشاری نیز زیان آوری است.
- ✓ از تاباندن نور لامپ روی زخم مطلقا اجتناب کنید چون مصرف اکسیژن ناحیه را به شدت بالا می برد.
- ✓ برای شستشوی زخم فشاری با مشورت پزشک می توان از سرم شستشو یا آب شرب استفاده کرد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

زخم فشاری



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان 1405

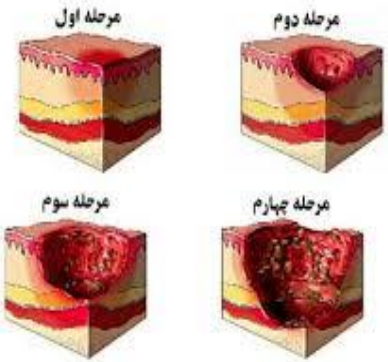
- غذاهای حاوی ویتامی: E جوانه گندم، تخمه آفتابگردان،ماهی، تخم مرغ.
- غذاهای حاوی ویتامین: C مرکبات، انواع فلفل، طالبی، توت فرنگی، جگر .
- غذاهای حاوی کلسیم: شیر و لبنیات، انواع کلم، گوشتهای کم چرب .



در صورت داشتن سوال در منزل، صبحها ساعت 8 **تا** 10 **با شماره تلفن** 27–33790620–028 **داخلی** 5097 **واحد آموزش سلامت تماس بگیرید**

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

- پماد اکسید دوزنگ را روی نواحی قرمز نشده استفاده نمایید. این ماده به عنوان محافظ روی پوست نواحی سالم عمل می کند (قبل از بروز زخم.)



رژیم غذایی در بیماران مبتلا به زخم بستر

- رژیم غذایی باید پر پروتئین و پرکالری باشد. مثل: انواع
- گوشت، لبنیات کم چرب، مغزها)گردو، فندق، پسته و)... کم نمک، حبوبات، ماهی، سبزیجات.
- غذاهای حاوی ویتامین E ، C،کلسیم بیشتر مصرف شود.