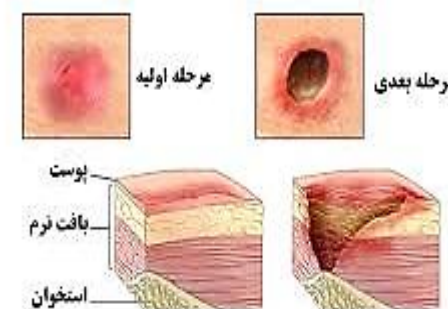




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی ولایت رشت



آنچه باید درباره زخم بستر و مراقبت های آن بدانید

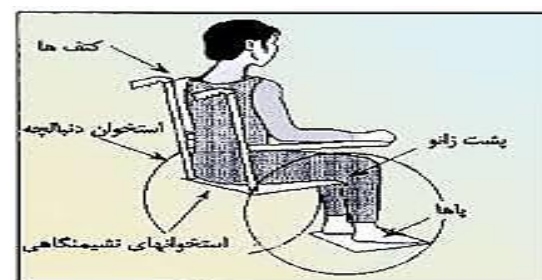
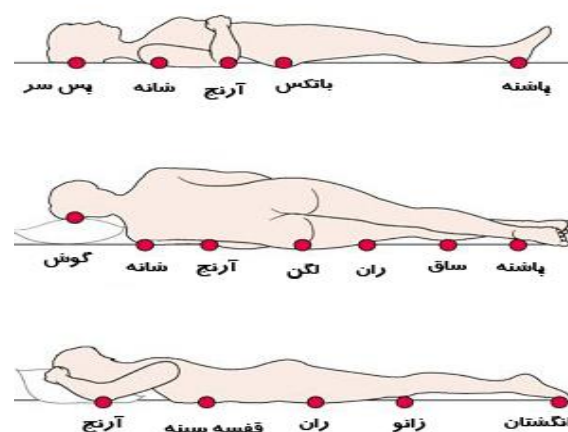
گروه هدف: بیمار

مرکز تهیه کننده پمفلت:
واحد آموزش سلامت و پرستار پیگیر و آموزش به بیمار
سال ۱۴۰۴

بسمه تعالی

زخم بستر یا زخم فشاری چیست؟

زخم بستر یا زخم فشاری، آسیبی است که در پوست و بافت های زیر پوستی ایجاد می شود. علت آن فشار ممتد و طولانی مدت بر پوست می باشد. زخم بستر بیشتر در نقاطی از بدن ایجاد می شود، که پوست بر روی یک برجستگی استخوانی قرار گرفته و در بین آن ها عضله ای وجود ندارد.

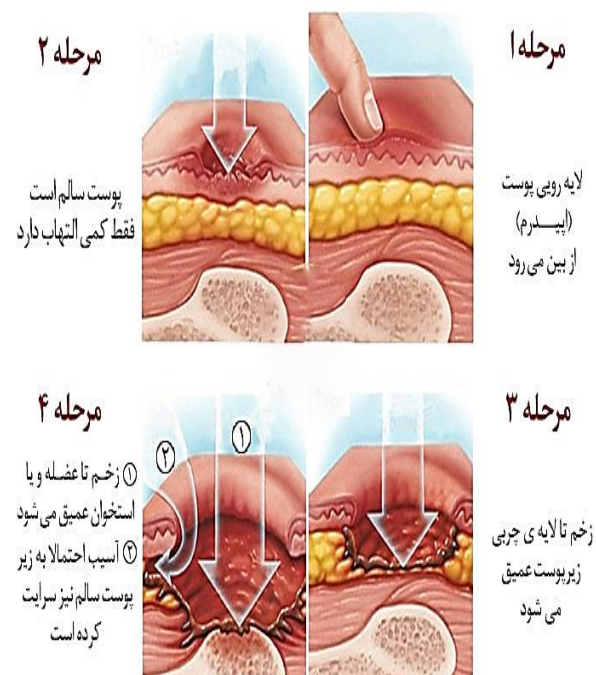


تصاویر مربوط به نواحی تحت فشار و مستعد زخم فشاری

عواملی که بیشتر شما را در معرض زخم بستر (زخم فشاری) قرار می دهد را می توان به صورت زیر خلاصه نمود:

سن بالا، سوء تغذیه (حتی اگر وزن طبیعی داشته باشید)، بی حرکتی، خراشیدگی پوست، اختلالات حسی، بی اختیاری ادرار و یا مدفوع، بیماری هایی مثل: دیابت، اسهال، ورم بدن، بیماری های مربوط به رگ های بدن

مراحل ایجاد زخم فشاری ۴ مرحله است که شامل موارد زیر است:



تصویر مربوط به مراحل زخم فشاری

علائم زخم فشاری شامل موارد زیر است:

ورم ، قرمزی و گرمی محل تحت فشار، آسیب و از بین رفتن لایه های پوستی همراه با درد، پوست خراشیده شده، تاول پوستی ، ترشحات و سفتی پوست

زخم فشاری را چگونه می توان درمان نمود؟

زخم فشاری را می توان به سه روش طبی، دارویی و جراحی درمان نمود.

۱-روش طبی

*- روش طبی شامل رعایت رژیم غذایی، ویتامین ها و مکمل های معدنی ، تغییر وضعیت و و سایل کم کننده فشار و حمایت کننده مثل پدها و تشک مواج می باشد.

*- شما می توانید رژیم غذایی حاوی پروتئین و انرژی و ویتامین نظیر گوشت، مرغ و ماهی ، انواع میوه ها و سبزیجات تازه، نان و غلات، روزانه ۸ لیوان مایعات (در صورت عدم ممنوعیت)، لبنیات مثل شیر، ماست و پنیر... میل نمایید و از مکمل هایی که توسط پزشک دستور داده می شود استفاده کنید. در صورتی که بیماری زمینه ای مثل : دیابت، فشارخون و ... دارید با پزشک معالج و پزشک تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی مشورت کنید.



تصویری از غذاهای پرپروتئین و پرانرژی و دارای ویتامین

*- هر دو ساعت یکبار بر روی تخت تغییر وضعیت دهید. (دو ساعت به پشت، دو ساعت بعد به پهلوی سمت راست ، دو ساعت بعد به پهلوی سمت چپ سپس دو ساعت بعد به پشت و تکرار حالت های قبل) این چرخه را باید در طی

۲۴ ساعت شبانه روز و در تمام روزهای هفته مرتب تکرار کنید. حین تغییر وضعیت از کشیده شدن پوست بر روی ملحفه و تشک خودداری کنید.

*- از بالش یا بالشک برای کاهش فشار برای نواحی زخم یا به منظور پیشگیری از ایجاد زخم استفاده کنید. از تشک مواج با قطر و ارتفاع بالا استفاده نمایید.

*- تمیز کردن و پانسمان مرتب زخم بستر به درمان زخم کمک می کند. پانسمان ها و پدهای آماده مخصوص درمان زخم بستر وجود دارد که شما باید بر اساس دستور العمل خاص خود که همراه بسته های آنها می باشد، از آن استفاده کنید.

۲-درمان دارویی

*-درمان دارویی شامل استفاده از آنتی بیوتیک های قابل استفاده بر روی زخم و آنتی بیوتیک های قابل استفاده از راه تزریق داخل رگ می باشد. مکمل های ویتامینی نظیر کپسول زینک، قرص ویتامین C یا کپسول مولتی ویتامین روزانه یک عدد به ترمیم زخم شما کمک می کند.

۳-درمان جراحی

*-درمان جراحی به صورت لایه برداری پوست ، برداشتن لایه های مرده و پیوند ناحیه زخم است.

نکاتی که باید در مراقبت از زخم بستر و پیشگیری از آن بدانید:

۱-همانطور که قبلا گفته شد در صورتیکه شما سالمند هستید یا دارای یکی از شرایط پر خطر نظیر ابتلا به دیابت، سوء تغذیه، خراشیدگی پوست، آسیب حسی ، بی اختیاری ادرار و مدفوع واسهال می باشید شما در معرض خطر زخم فشاری هستید. بنابراین هر دو ساعت خود را

تغییر وضعیت دهید و از تشک مواج، پدها و بالشک های مناسب برای استراحت استفاده کنید.

۲- در صورت وجود زخم به میزان آسیب پوست، ترشح از زخم، افزایش درجه حرارت، بوی بد پانسمان، قرمزی نواحی در سایر نقاط تحت فشار توجه کرده و به پزشک اطلاع دهید .

۳-از کشیدن شدن پوست بدنناتن بر روی تخت خودداری کنید و روزانه ۳ مرتبه نواحی زخم و تحت فشار را از نظر تمیز و خشک بودن بررسی کنید در صورت هر گونه آلودگی زخم به ادرار و مدفوع و ... آن را تمیز نمایید و ملحفه آلوده را تعویض کنید.

۴-می توانید از صابون ملایم یا شامپو بچه با آب جهت تمیز نمودن زخم استفاده کنید و از سرم نرمال سالین جهت ضدعفونی و شستشو استفاده کنید. از بکار بردن مواد صدمه زننده به پوست نظیر صابونهای تند، محلول های حاوی الکل، تئتوربنزوئین و هگزاکلروفن خودداری کنید و طبق دستور پزشک پانسمان را انجام دهید.

۵-داروها را به موقع استفاده کنید و به عوارض جانبی آن که در برگه راهنمای خود دارو نوشته شده توجه کنید.

۶-وعده های غذایی پر انرژی و پر پروتئین کم حجم، در دفعات زیاد میل کنید و وزن خود را مرتب بررسی کنید.

۷-در برنامه خود مراقبتی خود به صورت فعال شرکت نمایید و در زمان مشخص شده جهت ویزیت به بیمارستان مراجعه کنید.

منابع : ۱-کانابیو، ماری ام (۲۰۰۶). هند بوک آموزش به بیمار. ترجمه خدیجه نصیریانی، محمد رضا خواجه امینیان، علیرضا حبیبی و معصومه ایمانی(۱۳۹۶). چاپ چهارم، تهران: نشر جامعه نگر.

۲-شوکتی احمد آباد، مصطفی؛ رفیعی، حسین (۱۳۹۶). زخم فشاری، پیشگیری، درمان و مراقبت های پرستاری. چاپ دوم، تهران: نشر جامعه نگر.