

زخم بستر چیست؟

زخم بستر که به آن زخم رختخواب یا زخم فشاری نیز می‌گویند در اثر خوابیدن طولانی مدت در رختخواب ایجاد می‌شود.

علائم

قرمزی ناحیه، گرمی، ورم، از بین رفتن پوست و درد.



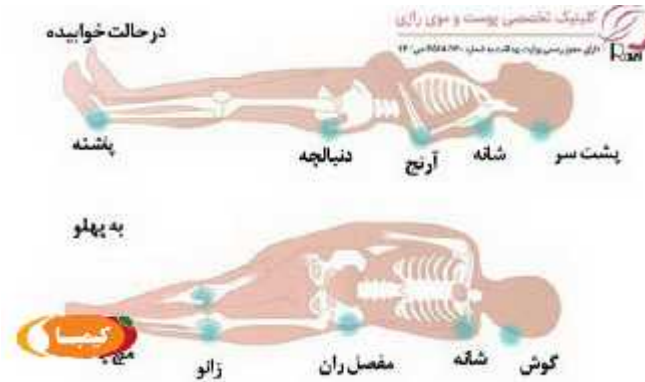
عوامل مؤثر در ایجاد زخم بستر:

عدم تحرک طولانی، چاقی، وضعیت تغذیه ای نامناسب، بی حسی یک ناحیه، افزایش سن (در افراد پیر پوست نازک تر می‌شود) فشار خون بالا، رطوبت یا خشکی بیش از حد پوست یا ملافه، برجستگی های استخوانی بخصوص در افراد لاغر، ابتلا به مرض قند، ورم یک ناحیه، کم خونی، کشیدن و سر خوردن روی تخت، چروک بودن ملافه ها، وجود مدفوع روی پوست بخصوص در نواحی لگن، تشک پلاستیکی.

نواحی مستعد ایجاد زخم بستر

به طور کلی در نواحی لگن و پاشنه بیشتر است. نواحی دیگر شامل زیر باسن، زیر آرنج، پشت کتف و زیر سر می‌باشد.

باید بدانیم که پیشگیری از ایجاد زخم بستر بسیار مهمتر از درمان آن است.



درجه بندی زخم بستر

درجه یک: ناحیه مبتلا قرمز و دردناک است گاهی ورم هم دارد. نیاز به مراقبت ویژه دارد که این مرحله مهمترین مرحله پیشگیری از ایجاد زخم است که در صورت عدم رعایت مراقبتهای اساسی مراحل بعدی ایجاد شده و درمان را بسیار سخت تر می‌کند.

درجه دو: وجود تاول، خراشیدگی، و حفره کم عمق در ناحیه مبتلا نیاز به درمان در مراکز بهداشتی از این مرحله به بعد وجود دارد.

درجه سه: یک حفره عمیق در ناحیه ایجاد می‌شود و در نواحی مجاور هم آسیب ایجاد می‌کند.

درجه چهار: در این مرحله عضلات استخوان و اعصاب آسیب می‌بینند و حفره عمیقی ایجاد شده و بیمار دردی حس نمی‌کند.

نکاتی در مورد پیشگیری از ایجاد زخم بستر

۱- ملحفه ها باید صاف و خشک باشند، آنها را به طور مرتب بررسی کنید.

۲- تغذیه مناسب داشته باشد رژیم سرشار ویتامین C شامل

مرکبات و آب لیمو همراه با مایعات و نیز غذاهای پر پروتئین نظیر مرغ، ماهی، گوشت و شیر همچنین مواد پر انرژی مثل نان و سیب زمینی.

۳- تغییر وضعیت مرتب را هر یک تا دو ساعت باید انجام دهید و در مناطق استخوانی مثل قوزک پا هر ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید و در حین تغییر وضعیت باید عضلات نیز ورزش داده شوند تا جریان خون بهتر برقرار شود. این مسأله بسیار مهم است چرا که با ماساژ دادن نواحی تحت فشار از بسیاری از زخم ها جلوگیری می‌شود. بهترین وضعیت خوابیده به پشت و

یا طاق باز است چرا که در وضعیت نشسته احتمال زخم بستر در لگن بیشتر می شود.

۴- شستشوی مرتب با آب و صابون بچه در نواحی دچار زخم بسیار مهم است.

۵- ماساژ و ورزش عضلات با کف دست بسیار مهم و مفید است ولی نباید از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

۶- در زیر نواحی تحت فشار وسیله نرم بگذارید مانند تشک مواج.

۷- سعی کنید نواحی مستعد زخم یا زخم شده مثل پا را بیشتر در معرض ها قرار دهید.

۸- زخم هایی که در محیط مرطوب استریل نگه داشته می شوند در مقایسه با زخم هایی که بر اثر از دست دادن رطوبت خشک می شوند سریعتر بهبود می یابند. بنابراین استفاده از چراغ گرمایی توصیه نمی شود.

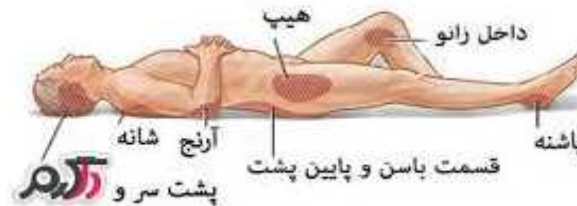
۹- بیمار را در تخت حمام کنید زیرا تمیزی پوست یکی از نکات مهم در پیشگیری و درمان زخم بستر است.

۱۰- چرب بودن پوست با مواد چرب کننده در نواحی برجسته استخوانی بخصوص پاشنه پا مفید است و پوست را نرم می کند ولی نباید بین انگشتان را پماد بمالید زیرا احوال قارچ در ناحیه بیشتر می شود.

۱۱- پانسمان کردن نواحی زخم شده را باید به طور مرتب انجام دهید.



نواحی که زخم فشار ایجاد می شود



یا من اسمه دواء و ذکره شفاء



دانشگاه علم و فناوری شاهرود
استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :

Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم: فاطمه کامکار

تایید کننده: دکتر یداللهی

کد پمفلت: KH/PE/ICU/5

طراحی و تدوین: واحد آموزش

بازنگری: 1402

زیر نظر واحد آموزش مرکز