

## چند نکته

- تمیز نگه داشتن پوست با آب گرم و ایجاد حداقل اصطکاک و استفاده از محلولهای شست و شو دهنده
- از وارد کردن فشار مستقیم به نواحی از بدن با استخوان برجسته نظیر آرنج و لگن خودداری کنید.
- از بالش ها و پدهای حمایت کننده در نواحی چون بازو، ران و مناطق آسیب پذیر استفاده کنید.
- وضعیت افراد بستری را هر ۲ ساعت یک بار تغییر دهید و از ایجاد خراش پرهیزید.
- وضعیت افراد ویلچری را هر ساعت تغییر دهید.
- از وسایل مدیریتی مناسب برای کاهش در معرض قرار گرفتن پوست با رطوبت استفاده کنید.
- از پوشش های حمایتی نظیر کوسن و پوشش های لایی دار استفاده کنید که البته مراقب باشید این وسایل منبعی برای وارد کردن فشار نباشند.
- نواحی استخوانی بدن و زخم های فشاری را ماساژ ندهید.

## راهبردهای درمانی - مراقبتی در منزل

روزانه پوست را برای یافتن نشانه هایی از زخم با دقت واریسی کنید.

مراقب نواحی از بدن که مستعد ابتلاء به زخم ها بر اثر فشار، اصطکاک، مالش و رطوبت هستند باشید.

از مشاغل بهداشتی و سلامت، نحوه و چگونگی تمیز کردن، پوشش و بانداژ زخم های فشاری را بیاموزید.

چنانچه متوجه نخستین علائم و نشانه های عفونت شدید سریعاً موضوع را به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

وسایل مفید برای درمان زخم های فشاری را بشناسید.

ضمن رعایت رژیم غذایی متعادل میزان پروتئین مصرفی را برای سالم نگه داشتن بافت سالم افزایش دهید.

## مدیریت زخم

زخم های فشاری را به کمک محلول سالین یا سایر محلول های تمیز کننده تمیز نگه دارید.

بافت ها و پوست های مرده که بر اثر زخم فشاری ایجاد شده را بردارید.

زخم را با بانداژ و پوشش مرطوب و نگهدارنده زخم فشاری در عین حال با بافت های خشک اطراف نگهدارید.

## روشهای پیشگیری و مراقبت از زخم بستری:

زخم های فشاری یا زخم بستری؛ زخم های پوستی دردناکی

هستند که بر اثر فشارهای مداوم بر روی بخشی از بدن و انسداد

عروق خونی تغذیه کننده ناحیه ای از پوست ایجاد می شود.

قرمزی و تیرگی بخشی از پوست نخستین نشانه های زخم های فشاری است که با پیشرفت و وخامت این زخم ها تاول های پوستی تظاهر می کند و در نهایت به عفونت های زیر بافتی، استخوانها و مفاصل منجر می شود.

فشار مداوم در کمتر از ۲ ساعت پوست پاشنه را تخریب می کند که با تماس و اصطکاک به همراه رطوبت وضعیت بدتر می شود. در واقع پوست تخریب شده فقط بخش کوچکی از این ضایعه است (نوک کوه یخ)

زخم های فشاری در مراحل اولیه می تواند در منزل با کاهش میزان فشار وارده، تمیز نگه داشتن زخم ها و استفاده از

پانسمانهای مناسب درمان کرد اما در مراحل شدیدتر ممکن است به درمانهای پزشکی تخصصی تری نظیر جراحی نیاز باشد البته می توان با مراقبت های ویژه ای از بروز زخم های فشاری در بخش تحتانی پشت و باتکس (سرین) و بر روی نواحی با برجستگی های استخوانی نظیر شانه، لگن، زانو، پاشنه و آرنج جلوگیری کرد.

افرادی که به مدت طولانی بستری هستند یا ناگزیر از استفاده از صندلی چرخدار (ویلچر) برای مدت مدید هستند مستعد بروز زخم های فشاری هستند.

## نکاتی درباره زخم های فشاری:

۱) این زخم ها بر اثر فشار، اصطکاک و رطوبت ایجاد می شوند.

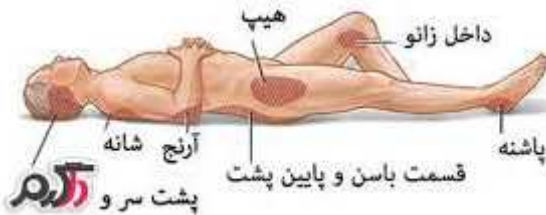
یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



عنوان :

## آشنایی با زخم بستر

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود



Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

گرد آورنده و تنظیم: فاطمه کامکار

نایب کننده: دکتر فرخ یداللهی

طراحی و تدوین: واحد آموزش

کد پمفلت: KH/PE/ICU/1

بازنگری: 1402

زیر نظر واحد آموزش مرکز

برای زخم هایی که وضعیتشان بدتر می شود یا هیچ نشانه هایی از بهبودی در آنها مشاهده نمی شود و حتی علایم عفونت ظاهر تظاهر می کند باید به فکر مراقبت های حرفه ای و درمان های فوری بود.

۴ مرحله شدید زخم های فشاری:

(۱) قرمزی و تیرگی پوست که با وارد کردن فشار بر روی محل به رنگ سفید درمی آید.

(۲) پوست نواحی از بدن از بین می رود و به صورت

خراشیدگی، تاول یا فرورفتگی های کم عمق تظاهر می کند.

(۳) در مراحل پیشرفته تر ضایعه زخم فشاری به بافت های زیرین گسترش می یابد.

(۴) پوست از دست رفته و ضایعه آن به عضله و استخوان هم نفوذ می کند.

(۲) افرادی که به مدت طولانی در بیمارستان بستری هستند مستعد ابتلا به زخم های فشاری هستند.

(۳) افراد مبتلا به زخم های فشاری بیشتر در معرض خطر عفونت قرار دارند.

(۴) میزان مرگ و میر در این افراد افزایش می یابد.

(۵) هزینه های درمانی و مراقبتی زیادی دارند.

عوامل خطر برای زخم های فشاری

- ❖ سن
- ❖ بی تحرکی
- ❖ بی اختیاری ادرار
- ❖ سوء تغذیه و دهیدراتاسیون
- ❖ بیماریها و اختلالاتی که بهبود را کندتر می کند.
- ❖ بر اثر فرد به بیماری ها و اختلالاتی نظیر دیوانگی، جنون یا اختلال حافظه ممکن است فرد ناراحتی و وضعیت نامناسب را درک نکند.
- ❖ معالجه موقتی و تسکینی

پیشگیری از بروز زخم های فشاری:

نشانه های هشدار زخم های فشاری

تغییر رنگ، پارگی یا تورم در پوست به ویژه در نواحی از بدن با استخوان های برجسته

نشانه های عفونت، گرمی و تورم منطقه ضایعه و مشاهده چرک و عفونت