

مطالب زیر در مورد بیماری فعلی شما می باشد. چنانچه پس از تریخیص، سوالاتی در مورد مراقبت از خود داشته باشید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

### **زخم بستر (زخم فشاری):**

پوست و بافت زیر آن در اثر فشار مداوم و طولانی صدمه می بیند. زخم بیشتر در نواحی که پوست روی استخوان کشیده شده است دیده می شود مانند قوزک پا، باسن، پاشنه پا. زخم بستر مانند کوه یخی است که صدمه و آسیب اصلی آن زیر پوست است و بسیار بزرگتر از آن چیزی است که دیده می شود. به محض اینکه متوجه یکی از علائم یا نشانه های زخم فشاری بشوید به پزشک اطلاع دهید. کسانی که به علت بیماری قادر به تغییر پوزیشن نیستند یا مجبورند از صندلی چرخدار استفاده کنند مستعد زخم بستر هستند.

#### نقاط شایع زخم بستر

در افرادی که روی صندلی چرخدار می نشینند: باسن، شانه ها و امتداد ستون فقرات، آرنج، پشت بازو و پشت پا، محل هایی که به صندلی چرخدار تکیه می دهند و در افرادی که به مدت طولانی روی تخت هستند: پشت و طرفین سر، کناره های گوش، شانه ها، باسن، پاشنه، قوزک پا، پوست پشت زانو  
اگر علائم نظیر تب، ترشح یا بوی بد زخم، فرمزی و التهاب پوست اطراف زخم دیده شود باید مداخله دارویی انجام شود.

### **سه علت اولیه:**

#### فشار مداوم:

زمانیکه جریان خون پوست و بافت زیر آن کاهش یابد مویرگهایی که اکسیژن و مواد غذایی را به بافتها می رساند در اثر فشار وارده وظیفه خود را به خوبی انجام نمیدهند. این امر باعث آسیب و در نهایت مرگ پوست و بافت زیر آن می شود.

#### اصطکاک:

در اثر کشیدگی که به هنگام تغییر وضعیت پیش می آید ممکن است اصطکاک پیدا شود. مقاومت در برابر حرکت در پوست مرطوب بیشتر است.

#### ساییدگی:

زمانی رخ می دهد که دو جسم در خلاف جهت هم حرکت کنند. مثلاً زمانی که قسمت سر بسیار بالا است و بدن در تخت به طرف پائین سر می خورد.

### **عوارض:**

**سپسیس (عفونت خونی):** زمانی رخ می دهد که باکتری وارد جریان خون می شود.

**سلولیت:** عفونت بافت پیوندی است که باعث درد، التهاب و تورم می شود. سلولیت منجر به عوارض جدی تهدید کننده سلامتی نظیر سپسیس و مننژیت، می گردد.

**عفونت استخوان و عفونت مفصلی:** زمانی رخ می دهد که عفونت از زخم بستر به مغز استخوان برسد.

**کانسر:** زخم بستر می تواند باعث نوعی از سرطان پوست شود که در زخم های جدی پوست دیده می شود.

### **درمان:**

قدم اول در درمان زخم بستر در هر مرحله ای از بین بردن فشاری است که منجر به ایجاد زخم میشود. راهکارهای انجام این کار عبارتند از:

#### تغییر وضعیت:

افرادی که روی صندلی چرخدار می نشینند باید حداقل هر ۱۵ دقیقه یک بار تغییر وضعیت دهند.

افرادی که روی تخت هستند باید هر دو ساعت یکبار تغییر وضعیت بدهند.

استفاده از ابزارهایی جهت بلند شدن یا بالا کشیدن بیمار از ایجاد اصطکاک حین تغییر وضعیت جلوگیری می کند.

#### سطح اتکا:

بالش، پد و تشک و تخته های مخصوص می تواند به فرد کمک کند تا در وضعیت مناسب قرار گیرد. افرادی که روی صندلی چرخدار می نشینند می توانند از وسایلی که با کف، مایع و یا هوا پر می شوند، جهت راحتی بیشتر استفاده کنند.

#### برداشتن بافت صدمه دیده:

برای بهبودی مناسب زخم ها باید بافت صدمه دیده یا بافت مرده و بافت عفونی کاملاً برداشته شود برداشتن این بافتها (دبریدمان) به شدت زخم و وضعیت بیمار بستگی دارد.

**دبریدمان جراحی:** بریدن و برداشت بافت مرده است

**دبریدمان مکانیکی:** این روش از ابزاری و وسایلی که از فشار آب به صورت گردشی جهت دبریدمان استفاده می کنند بهره می برد.



**بسته آموزشی خود مراقبتی**

## زخم بستر

تهیه و تنظیم:

**حسین دودکانلوی میلان** (کارشناس پرستاری)

**سحر فرح سا** (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲  
/ انتشارات جامعه نگر

**تدوین: فروردین ۱۴۰۱**

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

## افرادی که بر روی تخت خوابیده اند :

تغییر وضعیت باید هر دو ساعت یکبار انجام شود .  
افراد با قدرت کافی می توانند تغییر وضعیت بدهند و می توانند از ابزار خاص مانند میله های کمکی استفاده کنند یا از میله های کنار تخت نیز هنگام تغییر وضعیت کمک بگیرند که از ایجاد کشیدگی و اصطکاک جلوگیری می کند.

استفاده از تشک های مخصوص، بالش و پد برای از بین بردن فشار و درد در نواحی هستند .

قسمتهای استخوانی بدن را می توان با بالشهای مخصوص محافظت کرد. به جای خوابیدن صاف بر روی باسن توصیه می شود بدن در حالت زاویه دار قرار گیرد در حالی که بالشهایی در قسمت جلو و عقب بدن قرار گرفته است .

### مراقبت از پوست:

مراقبت و مرطوب کردن پوست برای جلوگیری از زخم های فشاری و حتی زخمهای سطحی که ممکن است بدتر شود ، می باشد .

پوست باید با آب گرم و صابون ملایم شسته و به آرامی خشک شود.

بررسی روزانه پوست از نظر شناسایی و تشخیص اولیه علائم زخم فشاری بسیار مهم است. افرادی که به خوبی قادر به حرکت هستند می توانند با استفاده از آینه پوست بدن خود را بررسی کنند .

### راهکارهای دیگری که می تواند در کاهش زخم بستر موثر باشد

#### شامل:

**ترک سیگار:** حتماً اگر لازم است در مورد ترک سیگار باید به بیماران کمک کرد .

**فعالیت:** محدودیت حرکت کلید مهمی در ایجاد زخم بستر است. ورزش روزانه همانگونه که در سلامت فرد موثر است در سلامت پوست نیز اثر دارد. یک فیزیوتراپیست می تواند برای بهبود گردش خون، تقویت بافت عضلانی، افزایش اشتها و در مجموع تقویت عمومی بدن برنامه تمرین مناسب ارائه دهد .

## نظافت و پوشش زخم:

نظافت زخم ها برای جلوگیری از عفونت است. زخم مرحله ۱ به آسانی با آب و صابون ملایم تمیز می شود اما زخم های باز هر بار که پوشش آنها عوض بشود باید با سرم نمکی (سالین) شسته شود.

پوشش زخم جهت تامین رطوبت و جلوگیری از انتشار عفونت و خشک نگهداشتن پوست اطراف زخم است .

گاز ، ژل ، کف مخصوص می تواند به عنوان پوشش زخم استفاده شود ، نوع و مقدار پوشش زخم توسط پزشک متناسب با شدت و ترشح زخم انتخاب می شود.

### رژیم غذایی سالم :

مقادیر مناسب مواد مغذی و مایعات باعث بهبود زخم می شود . رژیم پر پروتئین، مواد غذایی حاوی مواد معدنی و ویتامین ها و ضمناً مکمل های غذایی نظیر ویتامین ها و روی (Zinc) ممکن است توسط پزشک تجویز شوند.

### پیشگیری:

پیشگیری از زخم بستر بسیار راحت تر از درمان آن است . کلید اساسی پیشگیری از زخم بستر تغییر وضعیت است که باید مکرراً انجام شود. در هنگام تغییر وضعیت نیز باید از ایجاد فشار و اصطکاک بر روی پوست جلوگیری کرد تغذیه مناسب نیز اهمیت بسزایی دارد .

### افرادی که روی صندلی چرخدار هستند :

اگر خود فرد قادر به حرکت دادن بدن خود باشد حداقل هر ۱۵ دقیقه یکبار باید تغییر وضعیت بدهد. اگر می تواند با فشار بر روی دسته های صندلی بدن خود را به بالا بکشد .

از بالشها و پدهای مناسب استفاده کند.