



بیمارستان ولی عصر اقلید

زخم بستر



منابع

دستورالعمل پیشگیری از زخم فشاری
تهیه کننده:مرضیه نیکویی کارشناس پرستاری

بازنگری شده: تابستان 1404

شماره سند: PE/P-PH/026/3

تعریف

زخم بستر که زخم فشاری نیز نامیده میشود در اثر فشار مداوم بر نقاط حساس بدن ایجاد میشود. بدنبال فشار مداوم روی پوست خونرسانی به آن ناحیه کم شده و به تدریج پوست و بافت زیر پوست تخریب میشود

علت ایجاد زخم بستر چیست ؟

افزایش یا طولانی شدن فشار بافتی ، منجر به اختلال در جریان خون و نهایتاً آسیب پوستی می شود . یک زخم پوست می تواند مدت بستری در بیمارستان یا استراحت در بستر را به خود افزایش دهد و نیز هزینه های سنگین درمانی را به فرد و خانواده اش تحمیل نماید

عوامل زیر بروز زخم را بیشتر میکند

- فشار طولانی مدت روی پوست خصوصاً محل استخوانها
- سوختگی ها یا خراش
- رطوبت بر روی پوست
- نشستن یا خوابیدن بروی اشیاء سخت
- سرما زدگی

چه نواحی از بدن مستعد زخم بستر می باشند ؟

نواحی ای که با بستر تماس دارند و نیز نواحی روی قسمت های استخوانی و غضروفی بدن مانند استخوان دنبالچه - آرنج ، زانو ، قوزک پا ، کتف و طرفین ران و ... مستعد زخم فشاری می باشند .

علائم و نشانه های زخم بستر کدامند ؟

علائم اولیه معمولاً مخصوص به همان منطقه زخم می باشند که شامل قرمزی - گرمی - سفتی است . در مراحل بعدی تاول و یا جوش و بوی نامطبوع و نیز خروج چرک و ترشحات هم ممکن است دیده شود .
با پیشرفت زخم ، علائم مانند تب و لرز هم ممکن است رخ دهد

چه افرادی در معرض خطر هستند:

افراد مبتلا به ضایعات نخاعی ، فلج عضلانی ، MS، و دیگر مشکلات عصبی که منجر به کاهش حس درد و حرکت در آنها شده .

افراد با بستری طولانی مدت در بیمارستان یا منزل

افراد با دوران نقاهت طولانی پس از جراحی
افراد سالمند یا افراد دیگری که به هر دلیل و بدون کمک دیگران قادر به تغییر وضعیت بدن خود نیستند و یا از صندلی چرخدار استفاده میکنند

-بیماران با مشکلات سوء تغذیه-بیماران سرطانی-

پیشگیری :

پیشگیری از زخم بستر آسانتر از درمان آن است . اگر چه علیرغم درمانهای دقیق هنوز هم زخم ها پیشرفت و توسعه پیدا می کنند باز هم در خیلی از موارد می توان از آنها پیشگیری کرد

پوست نواحی قرمز شده را ماساژ ندهید

2- شستشو و پانسمان به روش صحیح محل زخم. شستشو با نرمال سالیلین توصیه میشود. استفاده از هر نوع پماد یا پانسمان باید طبق دستور پزشک باشد

3- در صورت عفونی شدن مصرف آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک

4- بیماران رژیم غذایی مناسب داشته باشند

منظور غذا رسانی کافی به پوست، در روز دست کم نوشیدن هشت لیوان آب و غذایی متناسب حاوی مقدار کافی پروتئین از جمله ماهی می تواند پاسخگوی نیازهای جسمی فرد باشد، لذا علاوه بر اینکه پروتئین ترمیم کننده بافت های بدن است، می تواند جهت حفظ سلامتی پوست مفید باشد.

رژیم غنی از میوه جات و سبزیجات، ماهی، مغزها و دانه ها برای تأمین مواد مغذی کافی برای سلامت پوست و بهبود جریان خون توصیه می شود



- موقع دارز کشیدن به پشت یک بالش را زیر قسمت نرم ساق پا قرار دهید •

• هیچ گاه بطور مستقیم زیر زانو چیزی قرار. ندهید که منجر به اختلال در گردش خون آن ناحیه می شود .

از وارد شدن ضربه به زانوها و پاشنه ها جلوگیری کنید .

درمان و مراقبت

1- کم کردن فشار روی پوست. برای رسیدن به این منظور اقدامات زیر را انجام دهید

جابجایی مکرر بیمار

استفاده از تشک مواج

موقع جابجایی بیمار را روی تخت نکشید

ملحفه و لباس بیمار خشک و صاف باشد

از ملحفه نخی استفاده شود

در صورتیکه بیمار کنترل ادرار و مدفوع ندارد رعایت بهداشت ناحیه تناسلی بسیار مهم است

پوست بیمار را خشک و تمیز نگه دارید

بیمار را به حرکت دادن اندامها و ورزش در تخت تشویق کنید

از کرمها و صابونهای محرک استفاده نشود

اولین قدم در پیشگیری تغییر وضعیت بدن بیمار در تخت به همراه وسایل حمایتی ، بازبینی روزانه پوست و یک رژیم مغذی و غنی و کاهش فشار مداروم بر پوست است

* تغییر وضعیت :

تغییر وضعیت مرتب و دائمی یکی از قطعی ترین راههای پیشگیری از زخم فشاری است . فقط زمان کوتاهی بیحرکت بودن در صندلی چرخدار یا تخت کافی است تا یک زخم فشاری شکل بگیرد . به همین خاطر متخصصان پیشنهاد می کنند که هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهید و یا حداقل هر ۲ ساعت یکبار (اگر روی صندلی چرخدار) اینکار را انجام دهید .

اگر شما بیشتر وقت خود را در تخت سپری می کنید حتی در طول شب نیز باید جابجایی داشته باشید و اگر خودتان به تنهایی قادر به حرکت نیستید از اعضای خانواده کمک بگیرید . .

در این قسمت به چند توصیه عمومی توجه کنید :

• از دراز کشیدن و فشار آوردن مستقیم روی استخوانهای ران خودداری کنید .

• از کشیدن بیمار روی تخت خودداری کنید چون باعث زخم میشود