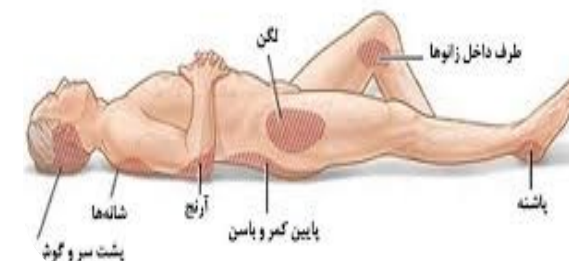




دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج
(آموزش به بیمار)

زخم بستر - زخم فشاری

نواحی حساس به زخم بستر



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

۱۱- تمیز و خشک نگه داشتن

پوست، پوست بیمار را با سرم
فیزیولوژیک تمیز نمایید و سپس آن
را کاملاً خشک نمایید.

۱۲- تشویق بیمار به نرمش روزانه:
ورزش از طریق افزایش جریان
خون روند بهبود زخم را تسریع می
کند.

۱۳- در بیماران بستری در تخت
نرمش کششی و ایزومتریک توصیه
می شود.



۱۴- در افراد بستری در تخت به جایی
کشیدن پوست روی سطح رختخواب یا
صندلی بهتر است برای جابجایی به کمک
دست آن را بلند کرد.

۱۵- در افراد بستری به هنگام قرار
گرفتن به پهلو از خوابیدن مستقیم روی
استخوان ران پرهیز کنید وضعیت
درازکش با زاویه ۳۰ درجه بهترین
موقعیت است.

۱۶- بالش نباید مستقیماً و فقط زیر زانو
قرار داده شود.

۱۷- با استفاده از بالشک از تماس زانو
و قوزک پا جلوگیری کنید.

۱۸- زمانی که فرد به پشت خوابیده با
استفاده از یک بالشک نرم که زیر پا در
قسمت وسط ساق پا تا قوزک پاشنه را
باید بالاتر از سطح بستر نگه داشت.



زخم بستر چیست؟

زخمي است که در نواحی تحت فشار در بي حرکتی مداوم طی ۲۴ ساعت به علت کاهش خونرسانی محل ایجاد می شود .

نواحی تحت فشار: نواحی با برجستگی

استخوانی مثل: شانه – لگن – زانو- پاشنه- آرنج و باسن

نکاتی در مورد زخم بستر:

۱- این زخم ها در اثر فشار و اصطکاک و رطوبت ایجاد می گردد.

۲- افرادی که به مدت طولانی در بیمارستان بستری هستند مستعد ابتلا به زخم فشاری است.

۳- افراد مستعد ابتلا به عفونت هستند.

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



مراقبت از زخم فشاری:

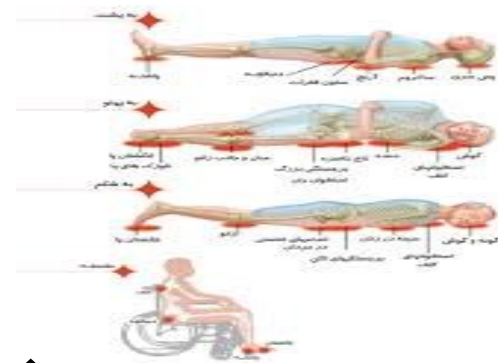
۱- روزانه پوست را برای یافتن نشانه هایی از زخم با دقت بررسی کنید .

۲- مراقبت نواحی از بدن که مستعد ابتلا به زخم بر اثر فشار ، اصطکاک ، مالش و رطوبت هستند باشید.

۳- از بالش و پدهای حمایت کننده در نواحی چون بازو و زانو و مناطق آسیب پذیر استفاده کنید.

۴- وضعیت افراد بستری را هر ۲ ساعت یکبار تغییر دهید و از ایجاد خراش پرهیزید.

۵- از وسایل مدیریتی مناسب برای کاهش در معرض قرار گرفتن پوست با رطوبت استفاده کنید.



۶- نواحی استخوانی بدن و زخم های فشاری را ماساژ دهید.

۷- ملافه تشك خیس یا چروك نباشد.

۸- روزانه پوست را از نظر خونرسانی بافت چک کنید ، حرارت محل زخم بستر نباید داغ باشد اگر انگشت خود را روی آن کمی فشار دادید و برداشتید باید سریع صورتی شود.

۹- استفاده از تشك مواج که فشار را در يك نقطه متمرکز نکند.

۱۰- تشویق بیمار به خوردن مواد غذایی مناسب

رژیم غذایی باید شامل انرژی کافی کلسیم ، روی ، ویتامین ث و ای باشد.

(پنیر – بادام زمینی- گوشت- ماهی- لبنیات- مرکبات)

