

## پیشگیری از زخم بستر (زخم فشاری)

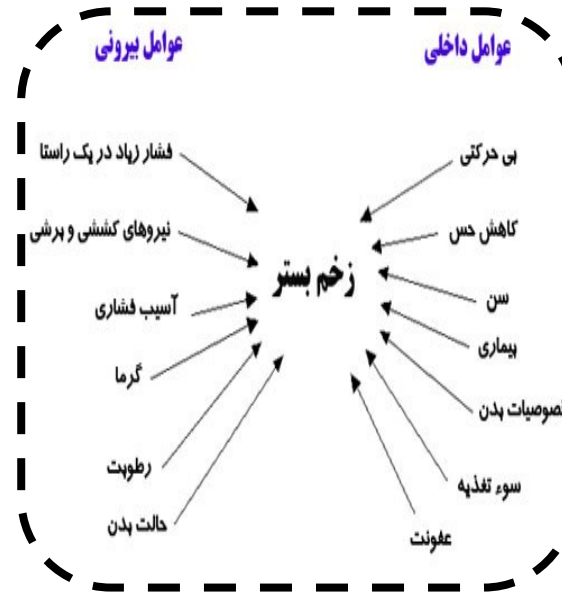


واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر  
گروه هدف : مراجعین بخش اورژانس

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای  
این پمفلت دسترسی داشته باشید



شماره سند: MH/AM/PT/114  
تاریخ تنظیم: ۱۴۰۳/۱۰/۱۹  
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴  
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴  
کد بازنگری: ۰۰۰



منابع :

<http://www.patienteducationcenter.org>

<http://www.Nursingconsult-patienteducation>

**ارتباط با ما :**

تلفن : ۳۷۰۴۸۱۰۰۰

آدرس : مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

۳- عدم تحریک پوست با مواد شیمیایی

۴- تشویق به خوردن مواد غذایی : رژیم غذایی باید شامل انرژی کافی ، پروتئین ، کلسیم ، روی ، ویتامین C و E باشد.

۵- تمیز و خشک نگاه داشتن پوست

۶- انجام نرمش های روزانه : ورزش از طریق افزایش جریان خون روند بهبود زخم را تسریع می نماید. در هنگام بستری در تخت می توان نرمش های کششی و انقباض (شل) و انقباض (سفت) عضلات را توصیه نمود.

۷- استفاده از تشک مواج در صورت امکان

۸- هنگام جابجایی روی سطح رختخواب یا صندلی بهتر است سطح بدن از روی رختخواب بلند شود. و کشیده نشود

۹- به هنگام قرار گرفتن به پهلو، از خوابیدن مستقیم روی استخوان ران پرهیز شود و سنگینی بدن روی قسمت گوشتی ران قرار گیرد.

۱۰- ملحفه بیمار صاف و عاری از چین و چروک باشد.

۱۱- جهت جلوگیری از سر خوردن به طرف داخل بستر سر را بیش از ۳۰ درجه بالا نیاورید. (به جز هنگام تغذیه و تا یک ساعت پس از آن

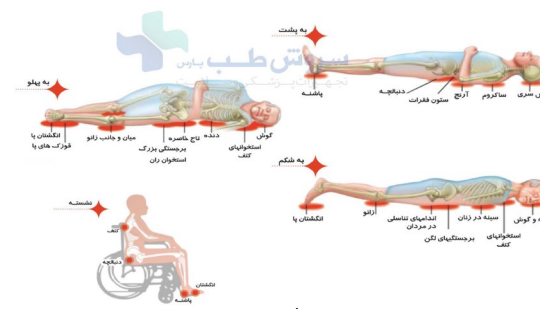
۱۲- در هنگام خوابیدن به پشت از یک بالش تک نرم در زیر پا ؛ در قسمت وسط ساق تا قوزک استفاده گردد تا زانو و پاشنه پاها بالاتر از سطح بستر قرار گیرند.

۱۳- ناخن ها کوتاه شود و از زیورآلات استفاده نگردد

## تعریف زخم بستر

زخم بستر به آسیب وارد شده به قسمتی از پوست و بافت گفته می شود که معمولاً در اثر نشستن یا خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت ایجاد می گردد.

در هنگام بستری در تخت، زخم بستر به طور شایع در لگن، ستون مهره ها، قسمت تحتانی کمر، شانه ها، آرنج ، قوزک پا ، پاشنه و ناحیه باسن دیده می شود. این فشار موقتی ، جریان خون پوست را متوقف می نماید که در نتیجه قسمتهایی از پوست صدمه دیده و می میرند. با برداشتن فشار جریان خونرسانی به پوست بهبود یافته و پوست علائم و نشانه های صدمه را نشان می دهد. در آغاز ممکن است زخم بستر تنها به صورت یک لکه قرمز پوستی باشد. اگر این لکه پوستی از فشار زیاد محافظت نگردد ، قرمزی سریعاً به تاول و زخم باز تبدیل می شود. اگر چه فشار مداوم بر پوست شایعترین علت زخم بستر است سایر دلایل آن شامل :



۱- نیروهای برنده و مالشی ۲- رطوبت ۳- کاهش حرکات

۴- فرد مبتلا به فلج عضلانی و کاهش حس

۵- کم خونی و اختلال در گردش خون محیطی

۶- سوء تغذیه ۷- چاقی ۸- عفونت ۹- سنین بالاتر از ۸۵ سال

## علائم:

زخم بستر با توجه به صدمات پوستی به چهار مرحله تقسیم می شود:

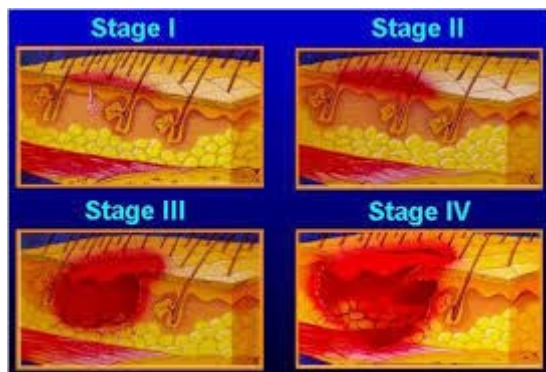
مرحله یک : در افراد سفید پوست یا رنگ پریده یک لکه قرمز پوستی ایجاد می گردد که با فشار انگشت محو نمی شود. در افراد با پوست تیره تر لکه پوستی ممکن است قرمز، ارغوانی یا آبی باشد. پوست ممکن است دردناک یا خارش دار شود و یا به نظر گرم ، سرد یا سفت برسد.



مرحله دو : در این مرحله تاول، زخم یا بریدگی هایی در ضخامت پوست ایجاد می شوند. مناطق اطراف آن قرمز ارغوانی و همراه با کمی تورم می باشد

مرحله سوم : زخم ها عمیق تر بوده و به بافت نرم تهاجم

می نمایند



فاکتورهای زیادی سیر بیماری را تحت تأثیر قرار می دهند که عبارتند از: شدت زخم، نوع درمان، سن بیمار، حال عمومی بیمار ، وضعیت تغذیه و توانایی حرکتی بیمار

روش های پیشگیری از زخم بستر در افرادی که توانایی حرکت ندارند یا به علت نوع آسیب باید بی حرکت باشند عبارتند از:

۱- کاهش فشارهای پوستی و تغییر وضعیت بدن در تخت یا بر روی صندلی ، هر دو ساعت

۲- بررسی روزانه پوست بدن

۱- کاهش فشارهای پوستی و تغییر وضعیت بدن در تخت یا بر روی صندلی ، هر دو ساعت

۲- بررسی روزانه پوست بدن