



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

زخم بستر

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده : الهه نامجو ، کارشناس ارشد پرستاری

بازنگری : لیلا نام آور ، سوپروایزر آموزش سلامت

تهیه شده : زمستان 1404

منبع : هند بوک آموزش به بیمار کاناییو

تایید شده توسط : دکتر بحرینی - متخصص داخلی

تعریف زخم فشاری

زخم هایی که در نتیجه از بین رفتن بافت به دنبال تحت فشار قرار گرفتن بافت نرم و عدم خونرسانی طولانی و غیر قابل بازگشت آن ایجاد می شوند. بیماران در معرض خطر شامل افراد مسن ، بیماران با آسیب های طناب نخاعی ، بیماران ناتوان و نیز بیماران ضعیفی هستند که بی حرکتی آنها در حال افزایش است .

عوامل خطر

1- بی حرکتی (مهمترین عامل) :

صدمه دیدگان نخاعی، سکته مغزی و قلبی، سن بالا، اختلالات حسی، تعویض مفصل ران و ...

2- خراشیدگی پوست

3- کاهش گردش خون محیطی :

دیابت، نارسایی احتقانی قلبی، نارسایی کلیوی

4- سوء تغذیه

5- بی اختیاری ادرار یا مدفوع-اسهال

6- فشار خون پایین (باعث کاهش خونرسانی به پوست می شود).

محل های شایع

نقاطی که با زمین در تماس هستند مثل پاشنه پا، ناحیه باسن، شانه ها، پشت سر، آرنج ها، فوزک پا و لاله ی گوش (در حالت خوابیده به پهلو) و نقاطی بر روی هم قرار داده می شود. مثل دو زانو در حالت خوابیده به پهلو.



علل ایجاد زخم فشاری

1- نیرو های مکانیکی:

به سه شکل فشاری، کشیدگی و برشی وجود دارد. زمانی که بیمار دراز کشیده اگر به جای اینکه بلند شود، بر روی بستر کشیده شود، بر اثر نیروی کشیدگی ممکن است پوست دچار آسیب شود، این مشکل در بیماران پیر و بیمارانی که حرکات غیر قابل کنترل دارند شایع تر است. به دنبال افزایش سن، پوست خاصیت کشسانی و انعطاف پذیری خود را از دست می دهد.

2- رطوبت:

خطر ایجاد زخم فشاری در پوست مرطوب 5 برابر پوست خشک است. رطوبت ممکن است سبب خیس خوردگی پوست و شل شدن بافت همبند شود و در نتیجه پوست به راحتی زخم می شود. بعلاوه رطوبت ممکن است سبب چسبیدن محکمتر پوست به بستر و در نهایت افزایش اصطکاک شود. زمانی که پوست تحت فشار قرار میگیرد بافت های زیرین آن نیز تحت فشار قرار دارد و خونرسانی به آن بافت ها نیز کم می شود و آسیب در بافت های زیرین بیشتر اتفاق می افتد که علامت آن ایجاد ناحیه ای قرمز رنگ است که قرمزی آن با فشار انگشت از بین نمی رود.

پیشگیری از زخم فشاری :

فاکتور اصلی و اساسی پیشگیری، کاهش فشار موضعی است. اگر فشار موضعی برداشته نشود تمامی تلاش ها برای پیشگیری و درمان زخم فشاری بی فایده است.

1 - محافظت از فشار، ساییدگی و کشش:

- ✓ بیمار را بر روی سطوح متحرک مثل تشک مواج قرار دهید.
- ✓ ملحفه ها باید بدون چین و چروک باشد.
- ✓ تغییر وضعیت بدن در بیماران خوابیده در بستر هر 2 ساعت و در بیماران نشسته هر یک ساعت یکبار باید صورت گیرد.
- ✓ بیمار نباید بر روی مناطق قرمز شده، زخم فشاری ، یا مناطق برجسته استخوانی بخوابد.

- ✓ تغییر وضعیت برنامه چرخشی داشته باشد. (پهلوی راست، سپس صاف خوابیده و بعد پهلوی چپ).
- ✓ برای پیشگیری از نیروی برشی سر تخت حداکثر 30 درجه بالا باشد.
- ✓ در بیماران خوابیده پهلو بین دو زانو و زیر قوزک پا بالشک قرار داده شود و بیمار روی باسن خوابیده باشد نه استخوان های کناری لگن.
- ✓ در بیماران خوابیده به پشت زیر ساق پا بالش قرار داده شود تا پاشنه ها در هوا معلق بماند.

2 - مراقبت مناسب پوست

بررسی روزانه وضعیت پوست و توجه ویژه به مناطق

برجستگی استخوانی، مناطق قرمز و یا رنگ پریده شستن پوست با آب گرم و یک ماده تمیز کننده ملایم و خشک کردن پوست به نرمی

اجتناب از اصطکاک، ماساژ و سایش بیش از حد

مرطوب کردن پوست با پماد ها و کرم های مناسب (کرم ها و پمادهای حاوی کالندولا ممکن است مورد استفاده قرار گیرد)

استفاده از پوشک مناسب برای بی اختیاری ادراری یا مدفوع و تعویض به موقع آن و تعویض سریع لباس یا پانسمان خیس

3- تغذیه مناسب

بیماران بی حرکت و سالمند نیاز به تغذیه مناسب با توجه به وضعیت بدن دارند تا انرژی، کالری، پروتئین، ویتامین و آب و املاح معدنی کافی به بدن آنها برسد. این نکته برای پیشگیری و درمان زخم های فشاری نیز اهمیت ویژه ای دارد. بنابراین با مشورت با متخصص یا کارشناس تغذیه برنامه غذایی مناسب با بیمار خود را تهیه نمایید.

جهت افزایش تغذیه و کمک به ترمیم پوست، استفاده از مکمل های غذایی ضروری است.

با توجه به تمام مراقبت ها اگر زخم فشاری در بیماری ایجاد شد با مراجعه به پزشک برای ارزیابی و درمان آن اقدام کنید و از اقدام خودسرانه بپرهیزید و درمان را سریعاً آغاز کنید زیرا زخم های فشاری سریعاً در عرض چند ساعت پیشرفت می کنند و ممکن است به مراحل غیر قابل درمان برسند یا عفونی شوند.

مراقبت از زخم

سطح پوست ناحیه مبتلا با ژل های پوستی محافظتی و پمادها و پانسمانهای دارای منافذ فراوان حمایت شود از پد ها و تشک های مخصوص استفاده شود از به کار بردن محصولات اسید زننده به پوست (صابونهای تند) لوسیونهای حاوی الکل و... اجتناب کنید. رعایت بهداشت روزانه برای جلوگیری از عفونت زخم و هم گسستگی پوست