



## زخم فشاری چیست ؟



تهیه و تنظیم : کارگروه ایمنی بیمار

معاونت درمان

منبع : دستورالعمل کشوری پیشگیری از

زخم فشاری

شهریور ماه سال ۱۴۰۲

۱۲. استفاده از تشک مخصوص (تشک موج)



۱۳. پوست تاول زده را دستکاری نکنید و تاول را سوراخ یا باز نکنید. آن را در معرض هوا قرار داده تا سریعتر بهبود یابد.

۱۴. ملحفه را از جنس نخ یا پنبه انتخاب کنید و از تا خوردن و چروک شدن ملحفه در زیر بدن جلوگیری کنید.

۱۵. از لوسیون مرطوب کننده روی پوست روزانه استفاده کنید.

۱۶. تمیز و خشک کردن بیمار بعد از اجابت مزاج از آلودگی

۱۷. خشک نگهداشتن محل زخم خصوصا زیر سینه ها و کشاله ران ها

در صورت مشاهده موارد زیر سریعا به پزشک مراجعه کنید :

۱. پوست اطراف زخم بستر پاره شده یا ترک خورده باشد.

۲. وجود علائم عفونت مانند ورم ، درد ، ترشح یا داغی و تب در نواحی اطراف زخم بستر

۳. زخم بستر قرمز و تحریک شده ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته باشد.

۸. استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه حاوی ویتامین C مانند مرکبات و گوجه فرنگی دریافت  
۹. کافی پروتئین از طریق مصرف گوشت قرمز و حبوبات و مغزها



۱۰. نوشیدن آب روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان در صورت



۱۱. عدم ممنوعیت مصرف مایعات



۱۱. عدم استفاده از نوشیدنی های کافئین دار مانند

## زخم بستر چیست :

ضایعه ای است که در پوست و بافت زیر پوستی ، بر اثر فشار ممتد و طولانی مدت ایجاد می گردد و اغلب در نقاطی از بدن که پوست روی یک برجستگی استخوانی قرار گرفته مانند باسن و پاشنه پا ایجاد می شود لذا کسانی که برای طولانی مدت در یک وضعیت ثابت قرار می گیرند و توانایی تغییر وضعیت خود را در بستر ندارند مستعد ایجاد زخم بستر هستند.

## عوامل موثر در پیدایش زخم های فشاری :

۱. بی حرکتی

۲. کاهش درک حسی

۳. کاهش سطح هوشیاری

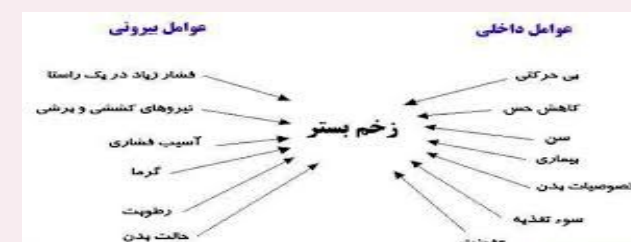
۴. گچ ، تراکشن ، وسایل ارتوپدی و سایر تجهیزات

## فاکتورهای زمینه ساز یا عوامل مساعد کننده ایجاد زخم

### بستر :

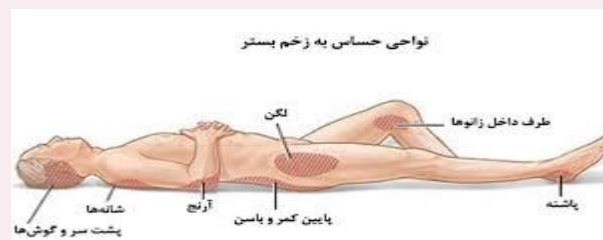
نیروی اصطکاک / رطوبت / سوء تغذیه / کم خونی / وضعیت روانی / چاقی / عفونت / اختلال در گردش خون محیطی / سن بالا

\* افراد مسن به علت از دست دادن چربی بافت زیرجلدی ، پوست چروکیده دارند و مستعد زخم های فشاری هستند.



## نواحی در معرض خطر زخم :

در وضعیت خوابیده به پشت : استخوان پس سری ، ستون مهره ها ، آرنج ، ساکروم ، دنبالچه ، پاشنه پا  
در وضعیت خوابیده به شکم : استخوان های پیشانی ، قفسه سینه ، زانو ، برجستگی های لگن ، انگشتان پا  
در وضعیت خوابیده به پهلو : استخوان کتف ، برجستگی بزرگ استخوان ران ، قوزک های پا  
در وضعیت نشسته : نشیمنگاه ، پاشنه ها  
سایر نواحی مستعد زخم : لاله گوش ، لابرای چینهای شکمی و زیرسینه در افراد چاق



## نکاتی در پیشگیری و درمان زخم بستر :

اساسی ترین موارد در این برنامه شامل تغییر وضعیت به همراه وسایل حمایتی ، بازبین روزانه پوست و یک رژیم مغذی و غنی هستند.

۱. ترک سیگار و انجام ورزش : ورزش روزانه گردش خون را تسریع کرده ، باعث تقویت بدن می شود.
۲. حمام : افزایش تعداد دفعات حمام شخصی ، استفاده از عوامل شوینده ملایم و اجتناب از آب داغ و مالش بیش از حد آن
۳. ماساژ نواحی سالم پوست در معرض خطر

۴. تعویض ملحفه بیمار به صورت روزانه و در صورت خیس شدن بلافاصله تعویض شود.

۵. جابجایی مکرر بیمار : کسی که روی صندلی چرخدار می نشیند ، ۱۵ دقیقه یکبار و کسی که دراز می کشد باید هر یک تا دو ساعت یکبار وضعیت خود را تغییر دهد.



۶. سطوح حمایت کننده : استفاده از بالش یا بالشک ها می تواند به بیمار کمک کند تا در وضعیت مناسب قرار گیرد به طوری که فشار زیادی به محل زخم وارد نشود و زیر پاشنه های پا بالش قرار داده شود تا پاشنه ها بالا نگه داشته شود.



۷. شست و شوی زخم با نرمال سالین و عدم استفاده از بتادین ( بتادین سبب تاخیر در روند بهبود زخم می شود )