



پارستان برکت امام خمینی (ره) میاند

## زخم بستر

یا

زخم فشاری

“Bed Sore”



تهیه و تنظیم: ا. مکارم

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: 1397

تاریخ بازنگری: 1399

1

از دست دادن رطوبت خشک می‌شوند سریعتر بهبود می‌یابند. بنابراین استفاده از چراغ گرمایی توصیه نمی‌شود.

9- بیمار را در تخت حمام کنید زیرا تمیزی پوست یکی از نکات مهم در پیشگیری و درمان زخم بستر است.

10- چرب بودن پوست با مواد چرب کننده در نواحی برجسته استخوانی بخصوص در پاشنه پا مفید است و پوست را نرم می‌کند ولی نباید بین انگشتان را پماد بمالید زیرا احتمال قارچ در ناحیه بیشتر می‌شود.

11- پانسمان کردن نواحی زخم شده را باید به طور مرتب انجام دهید.

منبع: کتاب داخلی جراحی (بروز سوارش) 2018

6

در حین تغییر وضعیت نیز عضلات باید ورزش داده شوند تا جریان خون بهتر برقرار شود. این مسئله بسیار مهم است چرا که با ماساژ دادن نواحی تحت فشار از بسیاری از زخم‌ها جلوگیری می‌شود. بهترین وضعیت خوابیدن به پشت و یا طاق باز است چرا که در وضعیت نشسته احتمال زخم بستر در نواحی لگن بیشتر می‌شود.

4- شستشوی مرتب با آب و صابون بچه در نواحی دچار زخم بسیار مهم است.

5- ماساژ و ورزش عضلات با کف دست بسیار مهم و مفید است ولی نباید از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

6- در زیر نواحی تحت فشار وسیله نرم بگذارید مانند تشک موج.

7- سعی کنید نواحی مستعد زخم و یا زخم شده مثل پا را بیشتر در معرض هوا قرار دهید.

8- زخم‌هایی که در محیط مرطوب استریل نگه داشته می‌شوند در مقایسه با زخم‌هایی که بر اثر

5

## زخم بستر چیست؟

زخم بستر که به آن زخم رختخواب یا زخم فشاری نیز می گویند در اثر خوابیدن طولانی مدت در رختخواب ( در بیماریهایی مثل سکته های مغزی ، ناتوانی و ....) ایجاد می شود.

## علامت:

قرمزی ناحیه، گرمی، ورم، از بین رفتن پوست و درد

## عوامل موثر در ایجاد زخم بستر

عدم تحرک طولانی، چاقی، تغذیه نامناسب، بی حسی یک ناحیه، بالا رفتن سن (در افراد پیر، پوست نازک تر می شود)، فشار خون بالا، رطوبت یا خشکی بیش از حد پوست یا ملافه، برجستگی های استخوانی به خصوص در افراد لاغر، ابتلا به بیماری قند، ورم یک ناحیه، کم خونی، کشیدن و سر خوردن روی تخت، چروک بودن ملافه ها

وجود مدفوع روی پوست به ویژه در نواحی لگن، تشک پلاستیکی.

## نواحی مستعد زخم بستر:

به طور کلی در نواحی لگن و پاشنه بیشتر است. نواحی دیگر شامل زیر باسن، زیر ارنج، پشت کتف و زیر سر می باشد.

## درجه بندی زخم بستر:

درجه یک: ناحیه مبتلا قرمز و دردناک است و گاهی ورم هم دارد. نیاز به مراقبت ویژه دارد که مرحله مهمترین مرحله پیشگیری از ایجاد زخم است که در صورت عدم رعایت مراقبت های اساسی، مراحل بعدی ایجاد شده و درمان را بسیار سخت تر می کند

درجه دو: وجود تاول، خراشیدگی و حفره کم عمق در ناحیه مبتلا، نیاز به درمان در مراکز بهداشتی از این مرحله به بعد وجود دارد.

درجه سه: یک حفره عمیق در ناحیه ایجاد می شود و در نواحی مجاور هم آسیب ایجاد میکند.

درجه چهار: در این مرحله عضلات، استخوان و اعصاب آسیب می بیند و حفره عمیقی ایجاد شده و بیمار دردی احساس نمی کند.

## نکاتی در مورد پیشگیری از ایجاد زخم بستر:

- 1- ملحفه ها باید صاف و خشک باشند، آن ها را به طور مرتب بررسی کنید.
- 2- تغذیه مناسب داشته باشید رژیم سرشار از ویتامین C شامل مرکبات و ابلیمو همراه با مایعات و نیز غذاهای پر پرتئین نظیر مرغ، ماهی، گوشت و شیر. همچنین مواد پر انرژی مانند نان و سیب زمینی.
- 3- تغییر وضعیت مرتب را هر یک تا دو ساعت باید انجام دهید و در مناطق استخوانی مثل قوزک پا هر 15 دقیقه این کار را انجام دهید