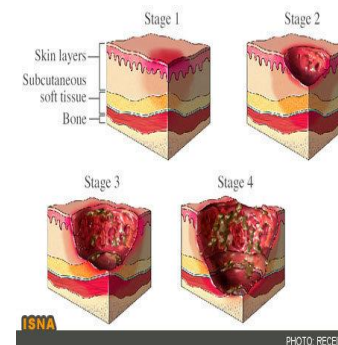


زخم بستر چیست؟

اگر بیماری که به مدت طولانی در تخت بستری است در یک وضعیت قرار داشته باشد و جابجا نشود، به دلیل فشاری که به پوست وارد می‌آید، دچار زخم بستر (یا زخم فشاری) می‌شود.

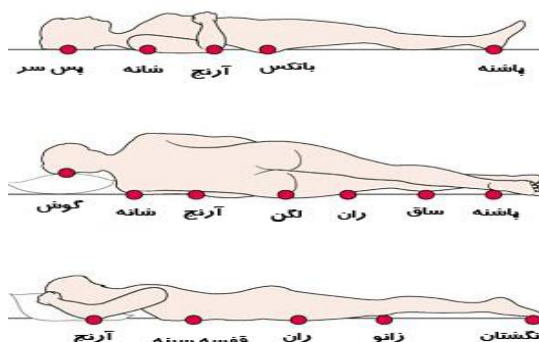


شما زخم بستر را در مراحل اولیه به شکل یک قرمزی ساده در سطح پوست می‌بینید. اما این قرمزی ظرف مدت زمان بسیار کوتاهی در صورت عدم برداشتن فشار از روی محل، به سرعت به لایه‌های زیرین پوست نفوذ می‌کند. افراد پیر و افرادی که مبتلا به بیماری قند خون (یا دیابت) می‌باشند بیشتر مستعد زخم بستر می‌باشند.

در صورتی که هر گونه قرمزی در پوست بیمار مشاهده کردید، بلافاصله باید اقدامات درمانی را شروع کنید چون در عرض کمتر از چند ساعت این زخم کلیه بافت‌های زیرین را از بین می‌برد. زخم بستر بیشتر در قسمت‌هایی که تحت فشار هستند و یا در تماس مستقیم با ملافه می‌باشد دیده می‌شود مانند قوزک پا، پاشنه پا، زیر باسن، بین دو باتکس،

مهره‌های کمر، مهره‌های گردن، زیر آرنج و پشت کتف، پشت سر.

نقاط در معرض خطر زخم فشاری



چه مواردی ایجاد زخم بستر را سرعت می‌بخشد؟

- تشک نامناسب
- ملافه خیس و مرطوب و یا تا خورده و چروک شده.
- هر وسیله‌ای که زیر بدن بیمار قرار بگیرد و روی آن نقطه فشار آورد.
- پوشش پلاستیکی زیر پای بیمار.
- جابه‌جا نکردن و ماساژ ندادن بیمار

برای پیشگیری از زخم بستر چه باید کرد؟

- بیمار را روزانه حمام کنید. اگر امکان این مسئله وجود ندارد حداقل روزی یک بار همه بدن را با آب گرم پاک کرده و خشک نمایید؛ به خصوص نواحی که بیمار عرق می‌کند.
- ملافه بیمار به طور روزانه تعویض شود.
- ملافه بیمار را از جنس نخ یا پنبه انتخاب کنید.

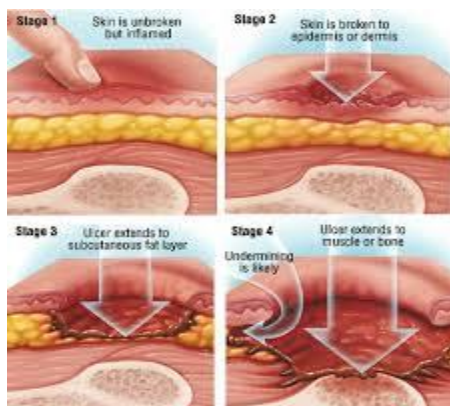
- در صورتی که ملافه بیمار خیس شد بلافاصله آن را تعویض کنید.
- از ملافه مرطوب زیر بدن بیمار استفاده نکنید.
- روکش پلاستیکی به طور مستقیم با بدن بیمار تماس نداشته باشد. حتماً روی روکش از ملافه نخی یا پنبه‌ای استفاده کنید.
- بعد از هر بار حمام کردن برای پیشگیری از خشک و حساس شدن پوست می‌توانید بدن بیمار را با لوسیون بچه، روغن زیتون یا روغن بادام ماساژ دهید.
- به محض آنکه بیمار مدفوع کرد حتماً بیمار تمیز گردد. ناحیه را با آب گرم و صابون بشوید و خشک کنید.
- در صورتی که در اثر مدفوع، بدن بیمار قرمز شد بعد از شستشوی ناحیه آن را با زینک اکساید چرب کنید.
- از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید.
- هر ۲ ساعت یک بار بیمار را در تخت جابجا کرده و نواحی حساس را به آرامی ماساژ دهید (زیر باسن، بین دو باتکس، مهره‌های کمر، مهره‌های گردن، زیر آرنج و پشت کتف، پشت سر)
- از تشک مواج استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ-غ

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

عنوان آموزش: پیشگیری و مراقبت از زخم بستر



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

تأیید کننده: رئیس علمی بخش

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/15

تاریخ بازنگری: 1405/09/15

رفرنس: کانابییو، ماری ام، آموزش به بیمار، ترجمه دکتر خدیجه نصیریانی، تهران: انتشارات جامعه نگر، 1391. برونرو سودارث. جانیس ال، هینکل. ترجمه منصوره علی اصغرپور

فرو کردن اشیاء تیز در تشک خودداری نمایید. در اثر سوراخ شدن تشک کارایی لازم را از دست می‌دهد.

برای ضد عفونی کردن سطح تشک از محلول آب و مایع سفید کننده رقیق استفاده کنید. روی تشک را با ملحفه پارچه‌ای از جنس نخ یا پنبه بپوشانید. در قسمت مرکزی یعنی جایی که باسن قرار می‌گیرد و امکان دارد به علت اجابت مزاج بیمار آلوده به ادرار یا مدفوع شود، روکش پلاستیک بیاندازید و مجدداً روی روکش پلاستیک را با روکش نخی بپوشانید؛ با این کار از آلوده شدن تخت به مدفوع و ادرار جلوگیری می‌کنید.

پشت تشک وسیله‌ای قرار دارد که موتور دستگاه می‌باشد؛ از ضربه زدن و خیس کردن آن خودداری کنید.

مواظب باشید سیم‌های رابط متصل به تشک پاره نشوند و یا از دستگاه جدا نگردند.

نکته ۱: استفاده از تشک موج زمانی در پیشگیری زخم بستر موثر می‌باشد که همراه با جابجایی بیمار در تشک باشد. هر ۲ ساعت یک بار، بیمار را در تشک جابجا کنید. نکته ۲: در صورتی که تشک موج نیاز به شستشو داشت هرگز آن را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید.

نکته ۳: در بیشتر مواقع در صورت سوراخ شدن، تشک موج کارایی خود را از دست می‌دهد و باید تعویض شود اما در کالای پزشکی چسب‌های مخصوصی برای رفع این مشکل وجود دارد که گاهی اوقات می‌تواند کمک کننده باشد.

• اگر پوست بیمار تاول زد، تاول را باز نکنید و قسمت تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریع‌تر بهبود یابد.

اقدامات اولیه در بیماری که دچار زخم بستر شده است چه می‌باشد؟

اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با تشک، ملحفه، پتو و ... باشد. ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید. ناحیه را با سرم شستشو یا آب گرم بشویید و به محل پماد زینک اکساید بمالید.

در صورت پیشرفت زخم به پزشک مراجعه کنید.



تشک موج چه ویژگی‌هایی دارد؟

این تشک که روکش ضد آب دارد با توجه به وزن بیمار تنظیم می‌شود و به صورت اتوماتیک قسمت‌های مختلف آن از هوا پر و خالی می‌گردد. این کار از متمرکز شدن فشار روی یک نقطه از بدن جلوگیری می‌کند و از زخم بستر تا حدودی ممانعت به عمل می‌آورد اما توجه داشته باشید که فقط استفاده از تشک برای پیشگیری کافی نیست.

چک کنید که تشک همیشه به جریان برق متصل باشد از