

## زخم بستر یا زخم فشاری

به زخمی گفته می شود که به علت وارد آمدن فشاری بیش از فشار طبیعی مویرگها به مدت طولانی بر سطح پوست ایجاد می شود که با قرمزی در سفیدپوستان و رنگ بنفش در پوست های تیره مشخص می شود. اگر فشار ادامه پیدا کند موجب آسیب بافت و عدم خونرسانی کافی در این نواحی و ایجاد زخم میشود. زخم های فشاری زخم های پوستی دردناکی هستند و درمان آنها بسیار پر هزینه و وقت گیر است و همین امر اهمیت بحث پیشگیری را مشخص میکند.

## چه عواملی ریسک تشکیل زخم بستر را در یک فرد

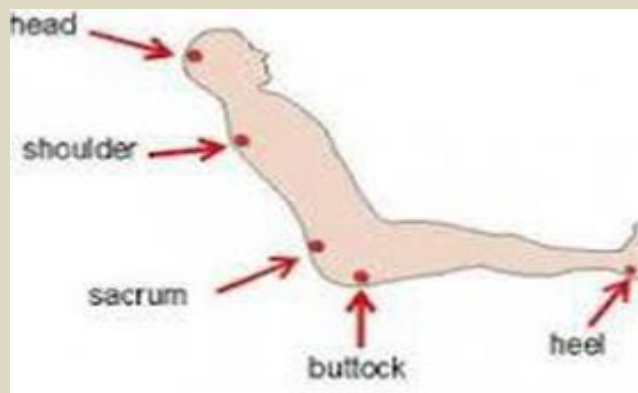
### بیشتر می کنند؟

در هر کسی که زیاد حرکت نمیکند و نمیتواند به راحتی وضعیت خود را تغییر دهد ممکن است زخم بستر ایجاد شود. این بیحرکتی ممکن است به علل زیر ایجاد شود:

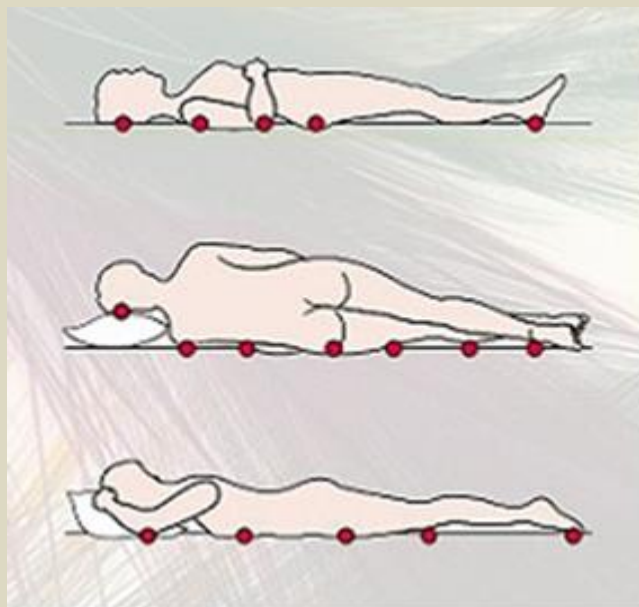
- ضعف
- فلجی
- بیماری یا آسیبی که بیمار را مجبور میکند مدت زیادی دراز بکشد و بیمار به علت درد زیاد قادر به جابجا کردن خود نیست
- کما یا کاهش سطح احساس درد مثلا بر اثر مصرف زیاد داروهای ضد درد

## نقاط شایع ایجاد زخم های فشاری:

### در حالت نشسته:



### در حالت خوابیده:



## عوارض زخم بستر چیست؟

بعد از تشکیل زخم بستر پس از مدتی عوارضی ایجاد میشود که مهمترین آنها عبارتند از

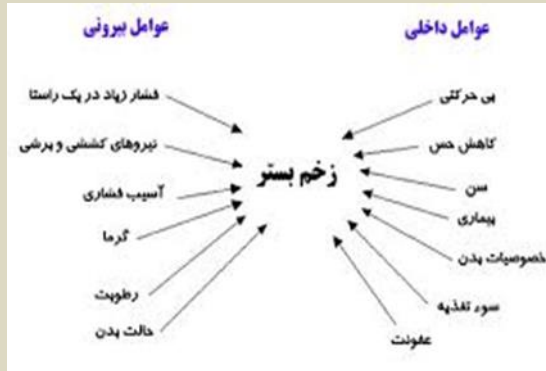
- ✓ عفونت پوست : پوست زخم شده پس از مدتی به علت رشد میکروب ها عفونی میشود. ترشحاتی از زخم خارج شده و زخم بسیار بد بو میگردد.
- ✓ عفونت استخوان و مفصل : عفونت پوست میتواند به استخوان و یا مفصل زیر آن گسترش یافته و موجب بروز عفونت در آنها شود.
- ✓ عفونت خون : باکتری هایی که در محل زخم بستر شروع به رشد و تکثیر میکنند میتوانند به جریان خون وارد شده و موجب عفونت سراسری در بدن و مرگ بیمار شوند.
- ✓ سرطان : اگر زخم بستر به مدت طولانی باقی بماند ممکن است در پوست آن محل نوعی سرطان پوست ایجاد شود



بیمارستان امام سجاد(ع) رامسر

## توصیه های کلی برای پیشگیری و کمک به

## بهبود زخم فشاری (زخم بستر)



\* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما قرار می گیرد،

شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۱۱

شماره داخلی بخش: ( )

## مراقبتها در زخم بستر:

\*کم کردن فشار در ناحیه ای که زخم شده، اولین قدم در درمان زخم بستر است.

\*تغییر پوزیشن: بیمار با زخم بستر باید مرتباً تغییر وضعیت داده شده و همچنین در وضعیت مناسب قرار گیرد کسی که در روی صندلی چرخدار می نشیند باید هر ۱۵ دقیقه و کسی که دراز کشیده است باید هر دو ساعت یکبار وضعیت خود را عوض کند

\*خارج کردن بافت آسیب دیده و مرده زخم بستر برای اینکه بافت ها بهبود یابند باید اول از دست بافت های مرده رها شوند. برای انجام این کار از روش های گوناگونی استفاده می شود که عبارتند از:

✓عمل جراحی و خارج کردن بافت مرده از بدن

✓پانسمان های مخصوص نواحی صدمه دیده باعث تسریع بهبود و جدا سازی بافت مرده می گردد.

\*وقتی زخم ایجاد شده است شستشو باید با محلول نرمال سالین انجام شود. جهت پانسمان زخم بستر از بتادین نباید استفاده کرد

\*رژیم غذایی باید شامل انرژی کافی- پروتئین (از طریق مصرف گوشت های سفید به ویژه ماهی- حبوبات و مغزها ) کلسیم ، روی، ویتامین های E و C ، مصرف سبزیجات و میوه جات تازه باشد.

\*مصرف مقدار مایعات توصیه شده برای سالم ماندن پوست (میزان مصرف مایعات حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز) می باشد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

## پیشگیری از زخم فشاری (زخم بستر)

← تغییر وضعیت بیمار هر ۲ ساعت یکبار

← تعویض ملافه های خیس بیمار -رطوبت زمینه را برای بروز زخم بستر فراهم می کند.

← بررسی روزانه پوست نواحی تحت فشار از نظر بروز علائم زخم بستر

← کنترل وضعیت بی اختیاری ادرار و مدفوع بیمار(داشتن سوند ادراری و تمیز نگه داشتن اندام دفعی بیمار)

← کنترل ملافه های زیر بیمار که چروک نداشته باشد.

← استفاده از تشک موج - این تشکها از تمرکز فشار روی یک نقطه پوست جلوگیری می کند.

← حین جابجا کردن بیمار نباید او را روی تخت کشید بلکه باید بیمار را بلند کرد -اصطحکاک باعث ایجاد زخم می شود.

← جلوگیری از خشک شدن پوست بیمار

← چرب کردن پوست سالم بدن با چرب کننده های طبیعی

مثل روغن زیتون یا روغن بادام تلخ

← استحمام در تخت در این بیماران

← استفاده از بالش بین پاها ، زمانی که بیمار به پهلو خوابیده است

← ماساژ ندادن برجستگی های استخوانی (بدلیل تخریب بافت های نرم زیرین در اثر سایش با استخوان)

← از بلند کردن سر تخت بیش از ۳۰درجه خودداری شود

(بدلیل سر خوردن بیمار و فشار روی نشیمنگاه)