



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
درمانی گیلان

## راهنمای پیشگیری از زخم بستر



گروه هدف: بیماران در معرض زخم بستر

۱۳۹۷

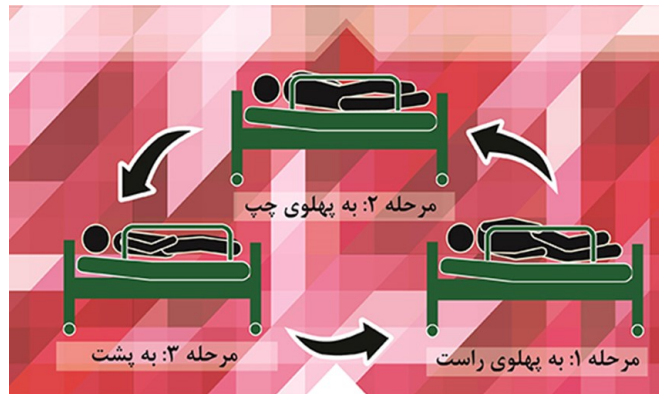
جهت پیشگیری از ایجاد زخم بستر لازم است:

بیمار در زمان های مشخص شده طبق جداول زیر در وضعیت های مورد نظر ( به پهلوئی راست - به پهلوئی چپ - به پشت ) قرار داده شود.

وضعیت بیمار	ساعت
به پهلوئی راست	۸-۱۰ شب
به پهلوئی چپ	۱۰-۱۲ شب
به پشت	۲-۱۲ نیمه شب
به پهلوئی راست	۴-۲ نیمه شب
به پهلوئی چپ	۶-۴ نیمه شب
به پشت	۸-۶ صبح

وضعیت بیمار	ساعت
به پهلوئی راست	۴-۲ ظهر
به پهلوئی چپ	۶-۴ ظهر
به پشت	۸-۶ عصر

وضعیت بیمار	ساعت
به پهلوئی راست	۸-۱۰ صبح
به پهلوئی چپ	۱۰-۱۲ صبح
به پشت	۲-۱۲ ظهر



- اگر بیمار کنترل ادرار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادرار و مدفوع بر روی پوست شویم و پوست را خشک و تمیز نگه داریم. و با شامپوهای ملایم مانند شامپوی بچه پوست بیمار کاملا تمیز شود.

- باید به اندازه کافی کالری، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و آب به بدن بیمار رسانده شود.

- فیزیوتراپی با آموزش و انجام حرکات ورزشی به بیمار کمک می کند تا عضلات وی قویتر و پوستش ترمیم یابد تا خون بیشتری به پوست برسد.

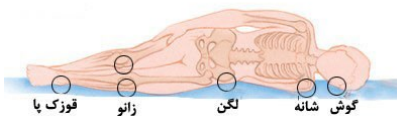
- از وارد کردن فشار مستقیم به نواحی از بدن با استخوان برجسته نظیر آرنج و لگن خودداری شود.

- از بالش ها و پدهای حمایت کننده در نواحی مانند بازو، ران و مناطق آسیب پذیر استفاده شود.

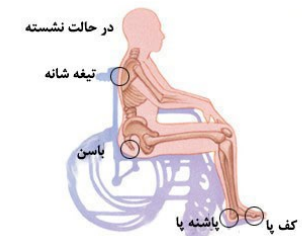
- نواحی زیر بیشترین احتمال ایجاد زخم بستر را در بدن بیمار دارند،



بنابراین توجه بیشتر به این نواحی جهت



پیشگیری از ایجاد زخم بستر ضروری است.



در حالت نشسته

تیغه شانه

باسن

کف پا باشنه پا

## راهنمای پیشگیری از زخم بستر

زخم بستر چیست: زخم های فشاری یا زخم بستر، زخم های پوستی دردناکی هستند که بر اثر فشارهای مداوم بر روی بخشی از بدن و انسداد عروق خونی تغذیه کننده ناحیه ای از پوست ایجاد می شود.

بیمارانی مانند افراد مبتلا به ضایعات نخاعی، فلج عضلانی، بیماری ام اس و دیگر مشکلات عصبی که منجر به کاهش حس درد در بیمار شود. یا افراد با بستری طولانی مدت در بخش مراقبت های ویژه (ICU)، افراد با دوران نقاهت طولانی پس از جراحی، افراد سالمند یا افراد دیگری که به هر دلیل بدون کمک دیگران قادر به تغییر وضعیت بدن خود نیستند. بیشتر در معرض خطر ایجاد زخم هستند.

قسمت های از بدن بیمار مستعد زخم بستر می باشند. عبارت اند از: نواحی از بدن که مستقیماً با بستر تماس دارند و نیز نواحی روی قسمت های استخوانی و غضروفی بدن مانند استخوان خاجی - آرنج، زانو، قوزک پا، کتف و طرفین ران و ...

علل اصلی ایجاد زخم فشاری میتواند مواردی نظیر (سن بالا - بی تحرکی - بی اختیاری ادرار - لاغری و چاقی مفرط - سوء تغذیه و کم آبی - رطوبت پوست ناشی از عرق، ادرار یا مدفوع - فقر تغذیه که باعث کم خونی می شود (کاهش شمارش گلبول های قرمز) و پایین بودن پروتئین - سوختگی ها یا خراشیدگی (اصطکاک با ملحفه، تشک و ... -

نشستن یا خوابیدن بروی اشیاء سخت (کلیه اتصالات بیمار مانند سوند ادرای، سوند معده، درن و ...) - تب - ضربه یا آسیب زدن به پوست که با لغزش یا افتادن در یک سطح ایجاد می شود.

هر درجه از زخم بستر، نیاز به مراقبت های اختصاصی خود دارد. همراه گرمی آیا درجه زخم بستر بیمار خود را می دانید؟؟؟؟

درجه یک: پوست در این نواحی معمولاً قرمز رنگ، آبی یا ارغوانی است اما گاهی پوسته ریزی به رنگ خاکستری نیز دیده می شود. از دیگر علائم زخم های فشاری در مراحل اولیه علائمی از قبیل درد، گرما، نرمی یا سفتی هستند. - درجه دوم: در این مرحله تغییرهایی در لایه سطحی و لایه زیرین پوست دیده می شود. پوست به رنگ قرمز یا بنفش کیبود است و گاهی آثار خراش، ساییدگی و تاول نیز مشاهده می شود. - درجه سه: زخم عمیق و به شکل یک حفره است. لایه خارجی پوست کاملاً تخریب شده و به سطح زیر پوست نیز رسیده اما هنوز به عضلات و استخوان ها آسیبی وارد نشده است. - درجه چهار: شدیدترین نوع زخم بستر است. پوست به طور کامل تخریب و صدمه های جدی به عضلات و استخوان وارد شده است. گاهی تاندون ها نیز آسیب می بینند و احتمال عفونت بسیار بالاست.

برای پیشگیری از ایجاد زخم بستر و گسترش آن رعایت موارد زیر الزامی است:

وضعیت افراد بستری را هر ۲ ساعت یک بار تغییر دهید. این تغییر وضعیت دادن باید بصورت مرتب و طبق برنامه زمانی نصب شده بر بالین بیمار باشد.

- پوست باید مرتباً تمیز شود. مرتباً دیده شود تا مبادا زخمی ایجاد شده و از نظر دور بماند.

- اگر بیمار تان به طرف پایین تخت لغزید از کشیدن وی بر روی تخت اجتناب کنید و جهت چرخاندن وی و بالا کشیدنش از ملحفه استفاده نمائید. - ماساژ نواحی تحت فشار همراه با تغییر وضعیت هر دو ساعت انجام شود. جهت ماساژ می توان از روغن زیتون استفاده کرد.

- از ماساژ نواحی زخم شده بشدت پیشگیری نمایید. - پوست بیمار باید مرتباً با آب گرم و صابون ملایمی شسته و سپس خشک شود.

- پوست قسمت هایی را که ممکن است مرطوب شوند همواره لازم است خشک نگه داشته شود. - به پوست های خشک کرم های محافظ (کرم عسل، کرم کامفیل) بزنید تا خشکی آنها کمتر شود.

- فراموش نشود تا حد امکان باید از خشکی پوست پیشگیری کرد.

- هر روز بطور مرتب باید پوست نقاطی را که بیشتر احتمال زخم بستر دارند بدقت بازدید کنید.