



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 8 تا 10 لیوان در صورت



۱۱. عدم ممنوعیت مصرف مایعات



۱۱. عدم استفاده از نوشیدنی های کافئین دار

زخم بستر چیست :

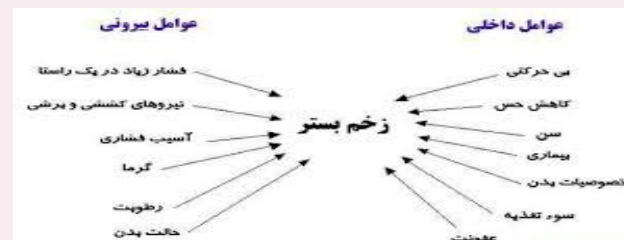
ضایعه ای است که در پوست و بافت زیر پوستی، بر اثر فشار ممتد و طولانی مدت ایجاد می گردد و اغلب در نقاطی از بدن که پوست روی یک برجستگی استخوانی قرار گرفته مانند باسن و پاشنه پا ایجاد می شود لذا کسانی که برای طولانی مدت در یک وضعیت ثابت قرار می گیرند و توانایی تغییر وضعیت خود را در بستر ندارند مستعد ایجاد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

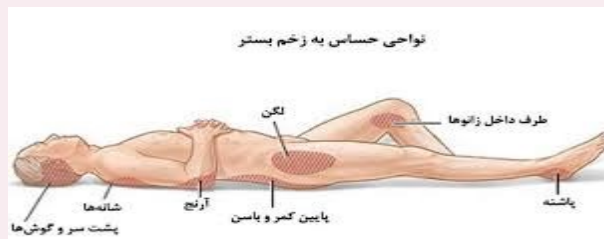
در وضعیت خوابیده به پشت : استخوان پس سری ، ستون مهره ها ، آرنج ، ساکروم ، دنبالچه ، پاشنه پا

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 ، لابای 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 ، 15 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 بالشت یا بالشتک 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 بالشت 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)