

پیشگیری از زخم بستر: راهنمای مراقبین و بیماران در منزل

زخم بستر (زخم فشاری) آسیب به پوست و بافت‌های زیرین است که به دلیل فشار ممتد و قطع جریان خون، معمولاً روی نواحی استخوانی بدن مانند پاشنه، دنبالچه، باسن، آرنج و پشت سر ایجاد می‌شود. پیشگیری، کلیدی‌ترین و مؤثرترین راه مبارزه با آن است.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری هستند؟

بیماران کاملاً بی‌حرکت یا کم‌تحرك، افراد با سن بسیار بالا، مبتلایان به دیابت یا مشکلات عروقی، افراد دچار سوءتغذیه یا کم‌آبی، بیماران با بی‌اختیاری ادرار/مدفوع و افراد با کاهش سطح هوشیاری نیاز به مراقبت و توجه بیشتری دارند.

۱. کاهش فشار: مهم‌ترین اقدام

هدف: کاهش فشار ممتد روی نقاط خاص بدن.

• تغییر وضعیت مداوم:

- قانون طلایی: هر ۲ ساعت یکبار وضعیت بیمار را تغییر دهید. برای افراد بسیار آسیب‌پذیر این تناوب باید به هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه افزایش یابد.
- برای بیمار روی تخت: وضعیت او را بین حالت‌های پشت، پهلو چپ و راست تغییر دهید. از بالش برای تکیه و حفظ حالت استفاده کنید.

○ تکنیک چرخش: برای چرخاندن راحت‌تر بیمار، می‌توانید

از یک ملافه به عنوان "صفحه چرخش" استفاده کنید.

○ وقتی بیمار به پهلو است: مطمئن شوید وزن روی

استخوان لگن نباشد، بلکه کمی به پشت یا جلو متمایل است. حتماً یک بالش بین زانوها قرار دهید.

○ برای بیمار روی صندلی یا ویلچر: اگر بیمار قادر است،

هر ۲۰-۱۵ دقیقه به او کمک کنید وزن خود را با فشار روی دسته‌های صندلی جابجا کند. اگر نمی‌تواند، هر ساعت حداقل برای چند دقیقه از روی صندلی جابجا شود.

• استفاده از تجهیزات کاهش‌دهنده فشار:

○ تشک‌های موج (Air Mattress): این تشک‌ها با توزیع

متناوب فشار، خطر ایجاد زخم را به طور چشمگیری کاهش می‌دهند. در مورد امکان اجاره یا خرید آنها با پرستار یا مددکار اجتماعی مشورت کنید.

○ پدهای محافظ (پاشنه، آرنج، دنبالچه): از پدهای نرم

مخصوص استفاده کنید. توجه: حلقه‌های دوناتی شکل سفت به هیچ عنوان توصیه نمی‌شوند زیرا جریان خون را قطع کرده و وضعیت را بدتر می‌کنند.

○ مراقبت از پاشنه: حساس‌ترین نقطه است. با قرار دادن

یک بالش زیر ساق پا، پاشنه‌ها را کاملاً از تخت بلند کنید.

○ صندلی و ویلچر: از کوسن‌های نرم و استاندارد استفاده

کنید.

• لباس و ملحفه: از لباس و ملحفه‌های نرم، صاف و بدون درزهای زبر

استفاده کنید. مطمئن شوید زیر بیمار هیچ جسم اضافه‌ای نباشد. ملحفه باید همیشه تمیز، خشک و بدون چین‌خوردگی باشد.

۲. بررسی روزانه پوست

هدف: شناسایی اولین نشانه‌های هشداردهنده.

- هر روز پوست را به‌دقت، به‌ویژه در نواحی استخوانی، بررسی کنید. از آینه برای دیدن نقاطی مانند دنبالچه و پاشنه کمک بگیرید.
- به دنبال این علائم باشید:

○ قرمزی پایدار: ناحیه‌ای که با فشار انگشت سفید نمی‌شود

(مهم‌ترین علامت هشدار).

○ تغییر دما: گرم‌تر یا سردتر از اطراف.

○ تورم، تاول، ترک یا زخم باز.

۳. حفظ بهداشت و خشکی پوست

هدف: محافظت در برابر رطوبت و اصطکاک.

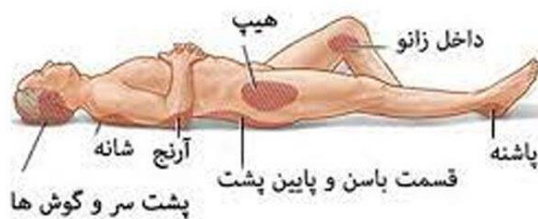
- پوست باید همیشه تمیز و خشک باشد. عرق، ادرار یا مدفوع به سرعت به پوست آسیب می‌زنند.



بیمارستان سینا

پیشگیری از زخم بستر در منزل

زخم های فشاری و زخم بستر



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

S-H/ED-511

ویرایش دوم / آذرماه ۱۴۰۴

<https://semnansinahospital.com>

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



- بیمار را برای جابجایی در تخت نکشید. این کار باعث ساییدگی شدید پوست می شود.

- روش صحیح: از تکنیک "ملافه لیفت" استفاده کنید. یک ملافه را زیر بیمار پهن کرده و با بلند کردن همزمان دو طرف آن، بیمار را به آرامی جابجا کنید.

۶. مشارکت فعال بیمار (در صورت هوشیاری)

- بیمار را تشویق کنید هر ۱۵ دقیقه در ویلچر وزنش را جابجا کند.
- از او بخواهید در بررسی روزانه پوست همکاری کند و هرگونه درد یا ناراحتی را فوراً گزارش دهد.
- بر اهمیت نوشیدن مایعات و تغذیه کافی به او تأکید کنید.

چه زمانی فوراً با تیم درمان تماس بگیریم؟

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر:

- ایجاد زخم باز (حتی کوچک).
- افزایش قرمزی، تورم، گرمی یا درد.
- تغییر رنگ پوست به بنفش یا سیاه.
- ترشح چرکی یا بدبو از ناحیه.
- تب ناگهانی بیمار

- برای شستشو از آب ولرم و صابون ملایم استفاده کنید. پوست را مالش ندهید، با پارچه نرم خشک کنید.
- پس از شستشو، از لوسیون مرطوب کننده برای جلوگیری از خشکی و ترک استفاده کنید.
- برای بیماران مبتلا به بی اختیاری، از پدهای جاذب باکیفیت و تعویض فوری آنها استفاده کنید. کرم های محافظ حاوی زینک اکسید از تماس پوست با رطوبت جلوگیری می کنند.

۴. تغذیه و هیدراتاسیون مناسب

هدف: تقویت پوست و بافت ها از داخل.

- آب: مصرف مایعات کافی ضروری است. کم آبی پوست را خشک و آسیب پذیر می کند.
- پروتئین: مصرف منابع پروتئینی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و شیر را افزایش دهید.
- ویتامین ها و مواد معدنی: ویتامین C (در مرکبات و سبزیجات) و زینک (در مغزینجات و گوشت) برای ترمیم بافت حیاتی هستند.
- در صورت نیاز، با پزشک یا متخصص تغذیه درباره مکمل های غذایی مناسب مشورت کنید.

۵. جلوگیری از اصطکاک و کشش

هدف: جلوگیری از آسیب های سطحی پوست.