



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

## پیشگیری از زخم بستر

### واحد آموزش سلامت

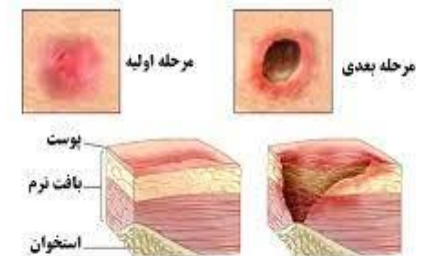
تهیه: علی ستاره (کارشناس زخم و استومی)

تنظیم: رزیتا بخشی زاده

(سوپروایزر آموزشی)

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

### زخم بستر



## زخم بستر و راههای پیشگیری از آن

اگر بیماری که به مدت طولانی در تخت بستری است در یک وضعیت قرار داشته و جابجا نشود، به دلیل فشاری که به پوست وارد می آید، دچار زخم بستر (یا زخم فشاری) می شود. فشار روی پوست باعث کاهش جریان خون و به دنبال آن کاهش اکسیژن رسانی به بافت شده و در نهایت منجر به تخریب پوست و ایجاد زخم بستر می شود.

زخم بستر از لایه های سطحی پوست شروع شده و به سرعت در لایه های زیرین پوست گسترش پیدا می کند. شما زخم بستر را در مراحل اولیه به شکل یک قرمزی ساده در سطح پوست می بینید. اما اگر شرایطی که باعث ایجاد فشار میشود را سریع از بین نبریم، این قرمزی ظرف مدت زمان بسیار کوتاهی به سرعت به لایه های زیر پوست نفوذ می کند. در سطح پیشرفته به صورت زخم و یا تاول دیده می شود. این تاول و زخم می تواند تا بافت های زیرین پوست و حتی تا استخوان بیمار پیشروی کند. افراد سالخورده و افرادی که مبتلا به بیماری قند خون (یا دیابت) می باشند 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 بافت های زیرین را از بین می برد. زخم بستر بیشتر در قسمت هایی که تحت فشار هستند و یا در تماس مستقیم با ملحفه می باشند دیده می شود مانند قوزک پا، پاشنه پا، زیر باسن، بین دو باسن، مهره های کمر، مهره های گردن، زیر آرنج و پشت کتف. پشت سر که باید فشار در آن ناحیه به وسیله تغییر پوزیشن بیمار، کم شود.

## چه مواردی ایجاد زخم بستر را سرعت می بخشد؟

- \* تشک نامناسب
- \* ملحفه خیس و مرطوب و یا تاخورده و چروک شده.
- \* هر وسیله ای که زیر بدن بیمار قرار بگیرد و روی آن نقطه فشار آورد.
- \* پوشش پلاستیکی زیر بدن بیمار
- \* جا به جا نکردن و ماساژ ندادن نواحی تحت فشار

## برای پیشگیری از زخم بستر چه باید کرد؟

- ۱- بیمار را روزانه حمام کنید. اگر امکان این مسئله وجود ندارد حداقل روزی یکبار همه بدن را با آب ولرم و شامپو بدن و یا صابون ملایم شستشو داده و خشک نمایید؛ به خصوص نواحی که بیمار عرق می کند مانند بین باسن ها کشاله ران
- ۲- ملحفه بیمار به طور روزانه تعویض شود.
- ۳- از تا خوردن و چروک شدن ملحفه زیر بدن جلوگیری کنید.
- ۴- ملحفه بیمار را از جنس نخ یا پنبه انتخاب کنید.
- ۵- در صورتی که ملحفه بیمار خیس باشد بلافاصله آن را تعویض کنید.
- ۶- از ملحفه مرطوب جهت قرار دادن در زیر بدن بیمار اجتناب کنید.
- ۷- برای بالا کشیدن بیمار از ملحفه استفاده شود و از کشیدن بیمار روی ملحفه خودداری کنید.
- ۸- روکش پلاستیکی به طور مستقیم با بدن بیمار تماس نداشته باشد. حتماً روی روکش از ملحفه نخی یا پنبه ای استفاده کنید.

۹- اگر پوست بیمار تاول زد، تاول ها نباید باز شود باید با آب و صابون شستشو شده و سپس برای جلوگیری از عفونت ناحیه زخم با سرم شستشو ضد عفونی شده و از یک پانسمان مناسب با مشورت یک پرستار کار آزموده استفاده شود.

۱۰- بعد از هر بار حمام کردن برای پیشگیری از خشک و حساس شدن پوست می توانید بدن بیمار را با لوسیون بچه، روغن زیتون یا روغن بادام و یا پماد کالاندولا ماساژ دهید.

۱۱- به محض آنکه بیمار مدفوع کرد تعویض شود. ناحیه را با آب گرم و صابون بشوئید و خشک کنید.

۱۲- در صورتی که در اثر مدفوع، بدن بیمار قرمز شد بعد از شستشوی ناحیه آن را پماد زینک اکساید چرب کنید.

۱۳- فرد مبتلا به زخم بستر روزانه به مقادیر زیادی ویتامین C نیازمند است که در مرکبات مانند پرتغال یافت می شود. منبع پروتئین که بیشتر در شیر، تخم مرغ، گوشت و ماهی دیده می شود از مواد ضروری مورد نیاز این افراد است.

### اقدامات اولیه در بیماری که دچار زخم بستر شده:

۱. اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با تشک، ملحفه، پتو و ... باشد و هر ۲ ساعت بیمار تغییر پوزیشن داده شود ( یکبار پهلوئی راست، یکبار پهلوئی چپ و یکبار به پشت خوابانده شود.)

۲. ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید. ناحیه را با آب ولرم و صابون بشوئید.

۳. در صورت پوست کندی و یا تاول از یک پرستار جهت یانسمان زخم کمک بگیریید.

### تشک مواج چه ویژگی هایی دارد؟

تشک مواج در بیمارانی استفاده می شود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند. این تشک که روکش ضدآب دارد با توجه به وزن بیمار تنظیم می شود و به صورت اتوماتیک قسمت های مختلف آن از هوا پر و خالی می گردد. این کار از متمرکز شدن فشار روی یک نقطه از بدن جلوگیری می کند و از زخم بستر تا حدودی ممانعت به عمل می آورد اما توجه داشته باشید که فقط استفاده از تشک کافی نیست بلکه همزمان از دیگر روش ها نیز باید استفاده شود.

### تشک مواج

چک کنید که تشک همیشه به جریان برق متصل باشد از فرو کردن اشیاء تیز در تشک خودداری نمایید. در اثر سوراخ شدن تشک کارایی لازم را از دست می دهد.

برای ضدعفونی کردن سطح تشک از محلول آب و مایع سفید کننده رقیق استفاده کنید. روی تشک را با ملحفه پارچه ای از جنس نخ یا پنبه بپوشانید. در قسمت مرکزی یعنی جایی که باسن قرار می گیرد 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 می کنید.

**نکته:** در صورتی که پوشش پلاستیکی با بدن بیمار در تماس باشد امکان پیدایش زخم بستر افزایش می یابد.

**نکته ۱:** استفاده از تشک مواج زمانی در پیشگیری زخم بستر موثر می باشد که همراه با جابجایی بیمار در تشک باشد. هر ۲ ساعت یکبار، بیمار را در تشک جابجا کنید.

**نکته ۲:** در صورتی که تشک مواج نیاز به شستشو داشت هرگز آن را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید.

**نکته ۳:** در بیشتر مواقع در صورت سوراخ شدن، تشک مواج کارایی خود را از دست می دهد و باید تعویض شود اما در کالای پزشکی چسب های مخصوصی برای رفع این مشکل وجود دارد که گاهی اوقات می تواند کمک کننده باشد.

\* بیمارانی که دچار بی اختیاری ادرار یا مدفوع می باشند به علت مرطوب و آلوده بودن دائم پوست احتمال زخم شدن بیشتر است پس باید مداوم تمیز شده و از یک پماد پوشاننده مانند کالاندولا و در صورت قرمز شدن از پماد زنگ اکساید استفاده شود.

\* بیماران مبتلا به دیابت، اختلالات عروقی، سالمندان، افراد بسیار چاق و بسیار لاغر بیشتر در معرض ابتلا به زخم بستر هستند.

\* برای ممانعت از عفونت باید زخم را تمییز نگه داشت. در صورت اجابت مزاج و یا ادرار باید بلافاصله بیمار تمییز گردد و در صورت تماس با پانسمان بلافاصله پانسمان باز شده و پانسمان گردد. از انواع مختلف پانسمان مانند گاز ژل فوم ... می توان استفاده کرد.