

## اقدامات اولیه در بیماری که دچار زخم بستر شده

۱- در صورتی که متوجه هر گونه قرمزی در پوست بیمار شدید بلافاصله اقدامات درمانی را شروع کنید چون در عرض چند روز این زخم تمام بافت را از بین می برد.

۲- بر روی ناحیه مبتلا به زخم هیچ گونه فشاری وارد نسازید.

۳- نواحی قرمز شده روی سطح استخوان های برجسته را ماساژ ندهید بلکه اطراف آن ها را ماساژ دهید.

۴- اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با ملحفه ، پتو و ... باشد.

۵- جهت شست شوی زخم فشاری ، فقط از سرم شست شو استفاده شود.

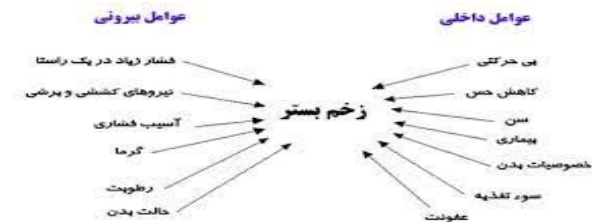
۶- از بتادین و سایر محلول های ضد عفونی کننده برای شست شوی زخم استفاده نکنید.

۷- مطلقا از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید زیرا پوست را به شدت خشک و شکننده می کند.

۸- پماد اکسیدوزنگ بر روی نواحی زخم شده نمالید.

۹- اگر پوست بیمار تاول زد ، آن را پاره نکنید ، ناحیه تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا خوب شود.

۱۰- درمان زخم بستر شامل کاهش فشاری که موجب ایجاد زخم شده ، درمان خود زخم ، بهبود رژیم غذایی و رعایت سایر نکات جهت کمک به بهبود زخم می شود.



سایت بیمارستان : [Pavehhop.Kums.ac.ir](http://Pavehhop.Kums.ac.ir)

شماره تماس : ۰۸۳۴۶۱۲۷۴۳۴ داخلی : ۲۲۶

## تغییر وضعیت و جا به جا کردن

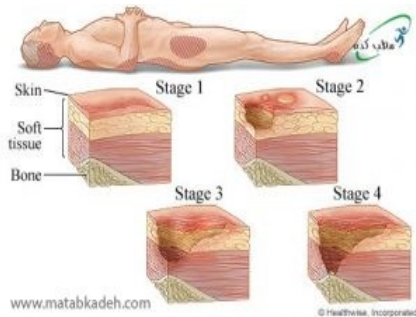
۱- حتی در صورتی که از تشک مواج استفاده می کنید باید هر ۲ ساعت یک بار بیمار را در تخت جا به جا کنید. ۲- در صورتی که بیمار به پهلو دراز می کشد با زاویه ۳۰ درجه نسبت به زمین قرار بگیرد تا فشار مستقیم روی استخوان لگن نباشد. ۳- بین مچ ، پاها و زانوی بیمارتان یک بالش کوچک قرار دهید تا به این نواحی فشار وارد نشود. ۴- پاشنه بیمارتان نیاز به توجه خاصی دارد ، می توانید بالشی را زیر ساق پاهای بیمارتان قرار دهید تا پاشنه بیمارتان بلند شده و با زمین در تماس نباشد. ۵- سر بیمارتان را بیش اندازه بلند تر از بستر قرار ندهید. ۶- به جای کشیدن بدن روی سطح رختخواب یا صندلی بهتر است برای جابه جایی به کمک دست آن را بلند کرد. ۷- به هنگام قرار گرفتن به پهلو باید از خوابیدن مستقیم روی استخوان ران پرهیز کرد.



## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

### راهنمای بیمار

### مراقبت از پوست و پیشگیری از زخم بستر



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

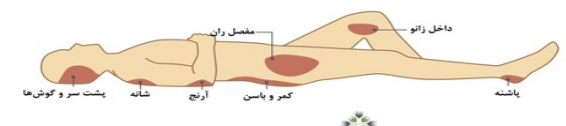
بیمارانی که به علت اختلال حسی-حرکتی یا عدم هوشیاری در بستر می باشند، در معرض آسیب پوست و بافت ها قرار دارند. آسیب پوست و بافت زیر پوستی به دلیل تحت فشار قرار گرفتن پوست بین یک استخوان ( مثل استخوان لگن ) و یک سطح خارجی ( مثل بستر ) برای مدت طولانی را زخم بستر یا زخم فشاری می نامند.

زخم بستر از یک قرمزی ساده شروع شده و تا زخم عمیقی که به استخوان می رسد به سرعت گسترش می یابد.

**نواحی شایع ایجاد زخم بستر :** قوزک پا ، پاشنه پا ، زیر باسن ، بین دو باسن ، مهره های کمر ، مهره های گردن ، زیر آرنج و زیر کتف

### عوامل خطر بروز زخم بستر :

۱- حمام نکردن ۲- جا به جا نکردن و ماساژ ندادن بیمار ۳- ملحفه خیس ، تا خورده یا چروک شده ۴- پوشش پلاستیکی زیر بیمار ۵- بی اختیاری ادرار و مدفوع ۶- تشک نامناسب ۷- تغذیه نامناسب ۸- تغذیه نامناسب ۹- هر وسیله ای که زیر بیمار قرار گیرد و روی آن نقطه فشار آورد .



زخم بستر

### بررسی مکرر پوست و رعایت نکات زیر به پیشگیری از ایجاد شکنندگی پوست و زخم بستر کمک می کند.

#### استحمام

- سعی کنید بیمار را هر روز حمام کنید. اگر امکان این مسئله وجود ندارد ، حداقل روزی یک بار تمام بدن را با آب گرم پاک کنید.

- برای حمام در بستر ، باید هر قسمت از بدن به صورت جداگانه شسته و خشک شود. مثلاً ابتدا دست ها ، سپس پاها ، شکم و بقیه اندام

- نواحی که زیاد عرق می کند مثل کشاله ی ران ، زیر بغل و ... را به خوبی با آب و صابون بچه بشویید.

- به محض اینکه بیمار مدفوع کرد ، تعویض شود و ناحیه را با آب گرم و صابون بشویید.

- در صورتی که در اثر مدفوع بدن بیمار قرمز شد ، بعد از شستشوی ناحیه آن را با پماد اکسیدوزنگ چرب نمایید.

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

#### ماساژ پوست

۱- دست ها را بشویید . ۲- بیمار را به پهلو یا شکم قرار دهید . ۳- لوسیون را با کف دست های خود گرم کنید . ۴- دست ها را کنار هم در قسمت پایین ستون مهره ها قرار دهید و به طرف بالا با

حرکت ملایم و دورانی ماساژ دهید. ۵- سپس با حرکت آرام به طرف باسن برگردید ، ماساژ را ۳ دقیقه ادامه دهید. ۶- تمام پشت ، ناحیه دنبالچه ، شانه ها ، گردن و بازوها را با حرکت دورانی ماساژ دهید و چند دقیقه آن را ادامه دهید. ۷- لوسیون های اضافه را با حوله از روی پوست پاک کنید .

#### ملحفه

۱- ملحفه ها را روزانه عوض کنید. ۲- جنس ملحفه را از نخ یا پنبه انتخاب کنید. ۳- در صورتی که ملحفه بیمار خیس شد ، بلافاصله آن را عوض کنید. ۴- از ملحفه مرطوب استفاده ننمایید. ۵- از تا خوردن و چروک شدن ملحفه زیر بیمار جلوگیری کنید. ۶- ملحفه ها را ضد عفونی کرده و حتما در آفتاب یا با اتو خشک گردد.

#### تشک مواج

۱- تشک مواج ، در بیمارانی استفاده می شود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند. ۲- جنس تشک باید نرم و انعطاف پذیری کافی داشته که خود محرک پوست بیمار نشود. ۳- چک کنید تشک همیشه به برق وصل باشد. ۴- هرگز شیء تیزی در تشک فرو نکنید ، در صورت سوراخ شدن کارایی خود را از دست می دهد. ۵- روکش پلاستیکی به طور مستقیم با بدن بیمار تماس نداشته باشد و روی آن را فقط یک لایه ملحفه نخی بکشید.