



عنوان ۴۲

## پیشگیری از زخم بستر



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

واحد آموزش بیمار

تدوین

بهار ۱۳۹۲

بازنگری

بهار ۱۴۰۰

اگر بیماری که بستری است به مدت طولانی در یک وضعیت قرار بگیرد و به علت فشار روی پوست یک ناحیه دچار قرمزی یا زخم شود به آن زخم بستر یا زخم فشاری گویند.

زخم بستر از یک قرمزی ساده در سطح پوست شروع شده و به سرعت گسترش می یابد و به صورت زخم، تاول تا بافت‌های زیری پوست و حتی تا استخوان بیمار پیشروی میکند مخصوصاً در بیماران پیر و افرادی که مرض قند یا دیابت دارند در صورتی که متوجه هر گونه قرمزی در پوست بیمار شدید بلافاصله باید اقدامات درمانی را شروع کنید چون در عرض کمتر از چند روز این زخم کلیه بافت را از بین میبرد.

این زخم بیشتر در قسمت‌هایی که تحت فشار است و یا در تماس مستقیم با ملافه بیمار است دیده می شود مانند قوزک پا ، پاشنه پا ، زیر باسن، بین دو باسن ، مهره های کمر، مهره های گردن ، زیر آرنج ، زیر کتف

### مواردی که باعث ایجاد زخم بستر میشود:

۱. تشک نامناسب

۲. ملافه خیس و یا تاخورده یا چروک شده

۳. هر وسیله ای که زیر بدن بیمار قرار بگیرد و روی آن نقطه از بدن فشار آورد.

۴. پوشش پلاستیکی زیر پای بیمار

۵. عدم حمام کردن بیمار

۶. جا به جا نکردن و ماساژ ندادن بیمار

### جهت پیشگیری از زخم بستر چه باید کرد؟

۱. سعی کنید بیمار را هر روز حمام کنید اگر امکان این مسئله وجود ندارد حداقل روزی یکبار همه بدن را با آبگرم پاک کنید.

۲. روزانه ملافه بیمار تعویض شود.

۳. ملافه بیمار از جنس نخ یا پنبه انتخاب شود.

۴. در صورتی که ملافه بیمار خیس شد بلافاصله تعویض شود.

۵. از ملافه مرطوب زیر بدن بیمار استفاده نشود.

۶. روکش پلاستیکی به طور مستقیم با بدن بیمار تماس نداشته باشد و حتماً روی روکش از ملافه نخی یا پنبه استفاده کنید.

۷. نواحی که زیاد عرق میکند مانند کشاله ران، بین دو باسن ، زیر بغل با آب و صابون به خوبی شسته شود.

۸. بعد از هر بار حمام کردن جهت جلوگیری از خشک و حساس شدن پوست بدن بیمار را میتوانید با لوسیون بچه، روغن زیتون یا روغن بادام ماساژ دهید.

۹. به محض آنکه بیمار مدفوع کرد تعویض شود ناحیه را با آبگرم و صابون بشوئید و خشک کنید.

۱۰. در صورتی که در اثر مدفوع بدن بیمار قرمز شد بعد از شستشوی ناحیه آن را با زینک اکساید چرب کنید.

۱۱. از تا خوردن ، چروک شدن ملافه زیر بدن خودداری کنید.

۱۲. هر ۲ ساعت یکبار بیمار را در تخت جابجا کرده و نواحی حساس را به آرامی ماساژ دهید.

۱۳. از تشک مواج استفاده کنید.

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

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

اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با تشک ، ملافه، پتو... باشد.

ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید با سرم شستشو یا آب گرم بشوئید و پماد زینک اکساید به محل بمالید در صورت پیشرفت زخم با پرستار تماس بگیرید.

#### تشک مواج

این تشک در بیمارانی استفاده میشود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند این تشک که روکش ضد آب دارد باتوجه به وزن بیمار تنظیم میشود به صورت اتوماتیک قسمت های مختلف تشک از هوا پر و خالی می شود که اینکار باعث میشود فشار روی یک نقطه از بدن وارد نیاید و از زخم بستر تا حدودی جلوگیری میکند.

چک کنید که تشک همیشه به برق وصل باشد هرگز شی تیزی در تشک فرو نکنید در اثر سوراخ شدن تشک کارآیی لازم را از دست می دهد.

برای ضد عفونی کردن سطح تشک از محلول آب وایتکس استفاده کنید روی تشک را با ملافه پارچه ای از جنس نخ یا پنبه بپوشانید در قسمت مرکزی یعنی جایی که باسن قرار می گیرد یک روکش پلاستیک بیاندازید و مجددا روی روکش پلاستیک را با روکش نخی بپوشانید.

نکته : پوشش پلاستیکی در صورتی که با بدن بیمار در تماس باشد ایجاد زخم بستر را افزایش میدهد.

پشت تشک وسیله ای وصل است که موتور دستگاه است از ضربه زدن و خیس کردن آن خودداری کنید. مواظب باشید سیم های رابط متصل به تشک پاره نشوند یا از دستگاه جدا نگردند.

نکته: استفاده از تشک مواج حتما باید همراه با جا بجایی بیمار در تشک باشد و هر 2 ساعت باید بیمار در تشک و بر روی تخت جابجا شود و بر روی دست دیگر خوابانیده شود.