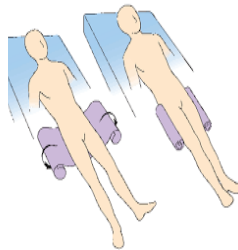




یک حالت کاملا ایده آل است. بیمار به پهلو می خوابد ولی با زاویه ۳۰ درجه به طوری که چند بالش پشت بیمار گذاشته می شود تا وزن بیمار روی آن بیافتد و برجستگی های استخوانی کنار بروند.



حالت نیم نشسته : سر و تنه بیمار تقریباً ۳۰ درجه بلند می شود. این پوزیشن در بیمارانی که هوشیاری پایینی دارند یا دچار اختلال بلع، بیماری قلبی و تنفسی هستند مناسب است. این وضعیت به تنفس بهتر کمک می کند و احتمال پریدن بزاق، مایعات یا غذا به راه تنفسی (آسپیراسیون) را کاهش می دهد.



با قرار دادن بالش می توانیم از جابجایی تنه جلوگیری کنیم .



معمولاً بیماران این وضعیت را ترجیح می دهند. (به پشت) فقط باید زیر سر و زانو ها، همچنین ساعد و دست بالش گذاشته شود و اگر لازم بود (قوس کمر زیاد) در محل گودی کمر بالش کوچک یا حوله لوله شده قرار داده شود.

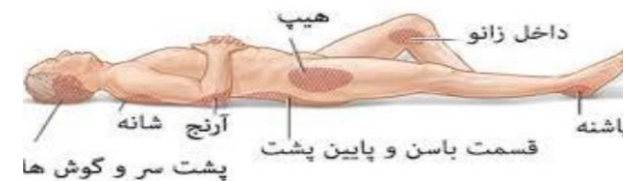
اقدامات اولیه در بیماری که دچار زخم بستر شده این است که که ناحیه قرمز شده در تماس با تشک ، ملحفه ، و .. نباشد. منطقه ای از پوست که قرمز شده هرگز نباید ماساژ داده شود . با پزشک و یا کارشناس زخم جهت جهت درمان و جلوگیری از پیشرفت زخم تماس داشته باشید .

### تغییر وضعیت چگونه انجام شود؟

پوزیشن مناسب از حیث حفظ شکل صحیح بدن و جلوگیری از بروز عوارضی چون زخم بستر یا فشاری، کنترکچر یا خشکی مفصل، افتادگی پا و مشکلات تنفسی و ریوی بسیار با اهمیت است. برای تنظیم پوزیشن مناسب از وسایل مختلفی از جمله بالش و کوسن، پتو، حوله و پایه یا تختهایی برای پا (footboard) می توان استفاده کرد.

۱۱. ماساژ البته تا حدی که باعث قرمز شدن پوست نشود به جریان یافتن خون رو به جلو کمک میکند ..
۱۲. از وسایل کمکی مناسب نظیر تشک موج ، محافظهای آرنج و پاشنه و ... استفاده کنید .
۱۳. بیمار را تشویق به افزایش تدریجی فعالیت در حد تحمل کنید .
۱۴. از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید تا از دفع آهن جلوگیری کند .
۱۵. کارشناسان تغذیه مصرف مواد حاوی ویتامین ث ( آلو ، خربزه ، ریواس ، انبه ، گلابی ، طالبی ، گل کلم ، سبزی ها ، آب پرتغال ، لیمو شیرین ، لیمو ترش ، سیب ، آناناس ) را توصیه میکنند .
۱۶. آموزش ها ، فعالیت ها و طرح ورزشی توصیه شده توسط فیزیوتراپیست و کادر درمانی را تقویت کنید .
۱۷. بیمار را به مشارکت مراقبت از خود تشویق کنید . حتی اگر به مقدار اندک باشد .
- برجستگی های استخوانی محل اصلی بروز زخم های فشاری هستند و در بیماران لاغر یا سالخورده که معمولاً تحلیل عضلانی دارند این نقاط برجسته تر هستند و احتمال بروز زخم در آنها بیشتر است.
۱۸. استفاده صحیح از تخت ها و تشک های درمانی به منظور کاهش مخاطرات بی حرکتی بر پوست و سیستم عضلانی - اسکلتی طراحی شده اند .

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود



Ice.Behdasht.gov.ir : آدرس سایت آوای سلامت  
arums.ac.ir/alavi/fa : آدرس سایت مرکز علوی

شماره تماس مرکز علوی : ۰۴۵-۳۳۲۴۸۸۸۸

این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت پمفلتها دانلود کنید .



# خود مراقبتی در

## زخم بستر

### ( زخم فشاری )

تهیه کننده: ناهید پناهی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر عباسی

(متخصص مغز و اعصاب)

تایید کننده: کارگروه آموزش بیمار

مرکز آموزشی درمانی علوی

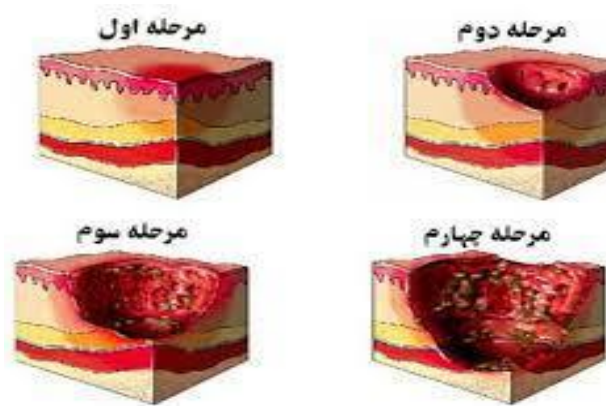
منابع: راهنمای پیشگیری از زخم فشاری -

راهنمای بالینی پرستاری

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹

### زخم بستر چیست؟

اگر بیماری به مدت طولانی در تخت بستری باشد و در یک وضعیت قرار بگیرد و جابجا نشود به دلیل فشاری که به پوست وارد می آید، دچار زخم میشود. زخم فشاری از لایه های سطحی پوست شروع شده و به لایه های زیری پوست گسترش می یابد. در مراحل اولیه زخم به شکل یک قرمزی ساده در سطح پوست میباشد که در مدت زمان بسیار کوتاهی به لایه های زیرین پوست نفوذ میکند.



### عوامل موثر بر ایجاد زخم بستر

عدم تحرک طولانی، تشک نامناسب، مرطوب بودن پوست یا ملحفه بیمار، عدم تغییر وضعیت بیمار، چاقی و یا لاغری مفرط بیمار، بی اختیاری ادرار، سردادن بیمار در زمان جابجایی و کشیدن بیمار در زمان تعویض ملحفه به جای بلند کردن بیمار، عدم رعایت بهداشت (حمام مرتب)، تزییقات مکرر در یک ناحیه از پوست، چروک بودن ملحفه بیمار، وضعیت تغذیه نامناسب، تب، بیماریهای مزمن مثل دیابت، کم خونی، وجود وسایل ریز حتی تکه های ریز غذا در زیر بیمار.

### پیشگیری بهتر از درمان است.

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

۱. بیمار را بطور مرتب حمام کنید اگر امکانش نیست در روی تخت حمام کنید.
۲. قبل و بعد از کار با بیمار دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
۳. ملحفه بیمار بطور روزانه تعویض کنید. (در صورتی که خیس باشد بلافاصله تعویض شود)
۴. ملحفه بیمار از جنس نخ یا پنبه باشد.
۵. روکش پلاستیکی به طور مستقیم با بدن بیمار تماس نداشته باشد.
۶. نواحی که زیاد عرق میکند (کشاله ران، بین دو باسن، زیر بغل) را با آب و شوینده مناسب به خوبی بشویید و خشک کنید.
۷. پس از تمیزی پوست میتوانید از مرطوب کننده ها برای نرم نگه داشتن پوست استفاده کنید انواع روغنها نرم کننده های خوبی هستند که به کاهش اصطکاک و خشکی پوست کمک میکند.
۸. به محض اینکه بیمار مدفوع کرد تعویض کنید و ناحیه را بشویید و خشک نمایید.
۹. از تا خوردن و چروک شدن ملحفه زیر بدن جلوگیری کنید.
۱۰. هر ۲ - ۵ ساعت یکبار بیمار را در تخت جابجا کنید. و اگر هوشیار است به او جهت انجام این کار آموزش دهید.
۱۱. استفاده از پروتئینها، کربوهیدراتها و ویتامین ها به خصوص ویتامینهای آ و ث و مواد معدنی مثل روی و مس است در سلامت پوست موثر هستند.