



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلسار

زخم بستر چیست و چگونه پیشگیری کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیمار بخش ICU

تدوین: پاییز ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T11-AC-05

- بستر بیماران را از نظر مواد زائد و تکه های غذا بررسی کنید .
- با استفاده از وسایلی مانند بالش، پدهای محافظ و حوله های تا شده از سایش نواحی استخوانی بر روی یکدیگر خودداری کنید.

تغذیه:

- رژیم غذایی سرشار از پروتئین و آهن، ویتامین ث، آ، ب و مواد غذایی حاوی روی را رعایت نمایید.
- در صورت نداشتن محدودیت مایعات کافی به میزان ۶ تا ۸ لیوان مایع در روز برای بیمار فراهم کنید.
- در صورت دیابتی بودن بیمار وعده های غذایی کم حجم و دفعات بیشتر و سرشار از پروتئین و پر ویتامین را رعایت کنید.

بی اختیاری ادرار و مدفوع:

- هر ۲ ساعت یکبار بیمار را از نظر دفع ادرار و مدفوع کنترل کنید.
- در صورت وقوع بی اختیاری، پوست ناحیه را با آب و صابون بشویید و ملحفه های زیرین را تعویض کنید.

تغییر وضعیت:

- جهت تغییر وضعیت بیمار کاملاً بی حرکت از ملحفه استفاده کنید.
- از کشیدن بیمار بر روی تخت در حین جابه جایی خودداری کنید.
- در هنگام جابه جایی بیمار را کاملاً از تخت جدا و سپس جا به جا کنید.
- در صورت نیاز به قرار دادن بیمار در وضعیت نیمه نشسته، کف پاهای بیمار را در تخت حمایت کنید تا از لغزیدن بیمار در تخت و وارد شدن فشار زیاد به ناحیه خاجی جلوگیری نمایید.

منبع: برونر و سودارت، آموزش به بیمار ام کانابو، دستورالعمل های وزارت بهداشت

در زمینه زخم فشاری

- جراحی ترمیمی و پیوند در زخم های عمیق

چگونه از زخم بستر و پیشرفت آن پیشگیری کنید؟

مراقبت از پوست:

- عواملی که منجر به ایجاد زخم بستر می شوند را شناسایی و از بین ببرید.
- نظافت پوست را رعایت کنید.
- پوست را با آب و صابون ملایم بشویید و سپس کاملاً خشک کنید.
- پوست قرمز شده را ماساژ ندهید. از ماساژ شدید نقاط فشاری خودداری کنید (ماساژ دادن پوست اقدامی در جهت پیشگیری از زخم فشاری نمی باشد)
- هر بار بعد از تغییر وضعیت بیمار پوست سالم اطراف زخم را با استفاده از مواد نرم کننده به ملایمت ماساژ دهید.
- جهت تمیز کردن پوست از آب داغ استفاده نکنید.
- لباس و ملحفه های بیمار را در صورت تعریق، تعویض کنید.
- از کشیدن بیمار در تخت جهت جابه جایی بیمار خودداری کنید.
- از پدها و تشک های محافظتی استفاده کنید.
- در صورتی که بیمار استراحت مطلق است، وضعیت بیمار را هر ۲ ساعت یکبار در تخت جا به جا کنید.
- جهت چرخاندن بیمار از ملحفه استفاده کنید . بیمار را بر روی ملحفه نکشید.
- از چین و چروک ملحفه بیمار خودداری کنید.
- از بکار بردن محصولات آسیب زننده پوست (صابون های تند، لوسیون های حاوی الکل و...) خودداری کنید.
- اگر بیمار بی اختیاری ادرار و مدفوع دارد و یا زیاد عرق می کند، مدام لباسهاس او را عوض نمایید و از خیس یا کثیف بودن بدن بیمار خودداری کنید.
- مدام در یک ناحیه از بدن بیمار تزریقات انجام ندهید.
- ناخن های بیمار را کوتاه نگهدارید.

زخم بستر چیست؟

زخمی که در اثر تحت فشار قرار گرفتن بافت های نرم بدن بخصوص بر روی نواحی استخوانی بدن به دنبال نشستن بر روی صندلی چرخدار و یا خوابیدن در بستر ایجاد می شود.

انواع زخم های بستر کدامند؟

زخم فشاری عمقی: از بافت های زیرین در قسمت برجستگی های استخوانی شروع شده و سپس به پوست گسترش می یابد، علائم به صورت احساس وجود توده ای سفت در زیر پوست و تغییر رنگ پوست به بنفش دیده می شود.

زخم های فشاری سطحی: زخم هایی که در **نقاط فشاری** بدن از پوست شروع و سپس به لایه های زیرین گسترش می یابد که شامل چهار درجه است:

زخم فشاری درجه ۱:



پوست دارای یک قرمزی در ناحیه تحت فشار است که ممکن است دردناک و خارش دار باشد.

زخم فشاری درجه ۲:



قسمتی از ضخامت پوست آسیب دیده و همراه با تاول یا خراشیدگی، اطراف آن قرمز و متورم است.

زخم فشاری درجه ۳:



تمام ضخامت پوست درگیر است و بافت زیر جلد را نیز درگیر کرده است.

زخم فشاری درجه ۴:



بافت های عمقی نیز تخریب شده و زخم به عضله و استخوان نیز رسیده است.

نقاط فشاری بدن در وضعیت های مختلف کدامند؟

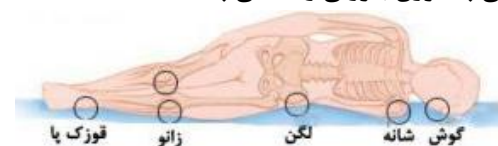
در وضعیت خوابیده به پشت: پشت سر، ناحیه استخوان خاجی، باسن، آرنج ها، پاشنه پاها



نقاط فشاری در وضعیت دمر: گونه ها، آرنج، جلوی پا، خار لگنی، دنده ها، پستان و ناحیه تناسلی مردان



در وضعیت خوابیده به پهلو: لاله گوش، شانه، قسمت جلویی خار لگنی، برجستگی سر استخوان ران، قسمت داخلی زانو، ساق پا، پشت پا در ناحیه زانو، لبه بیرونی پا، قوزن بیرونی و داخلی پا



عوامل خطر ایجاد کننده زخم بستر کدامند؟

- سالمندی
- سوء تغذیه، حتی اگر بیمار در محدوده وزن طبیعی باشد.
- بی حرکتی یا قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت (در بیماران وابسته به تخت یا صندلی چرخدار)
- اختلالات حسی
- سر خوردن و مالش پوست بدن بر روی ملافه به دلیل جابه جایی یا بالا کشیدن بیمار
- پوست بسیار خشک یا مرطوب (تعریق فراوان)
- بی اختیاری ادرار و مدفوع به خصوص در عدم کنترل دفع مدفوع
- داشتن بیماریهای همراه مثل دیابت، کم خونی، سرطان، قلبی، کلیوی
- بیماران تحت درمان با گچ، کشش پوستی، آتل یا بریس

➤ بیماران با تب بالا

➤ وجود تکه های ریز غذا و مواد زائد در تخت بیمار

علائم زخم بستر کدامند؟

- تورم در ناحیه
- قرمزی و گرمی نواحی تحت فشار
- از بین رفتن پوست همراه با درد، تورم، تاول، گرما، تشکیل بافت مرده، ترشحات پوستی
- سفتی پوست و تغییر رنگ پوست

عوارض زخم بستر کدام است؟

ایجاد بافت مرده پیش رونده در ناحیه تحت فشار، گسترش وسعت نواحی آسیب دیده و عفونت است.

چگونه درمان می شود؟

➤ اولین قدم در درمان زخم بستر صرفنظر از اینکه در چه

مرحله ای باشد کم کردن فشار است شامل:

۱. بیمار بستری در تخت را باید مرتباً تغییر وضعیت دهید و جهت چرخاندن بیمار از ملحفه استفاده کنید و بیمار را بر روی ملحفه نکشید.
۲. از بالشتک های حاوی هوا یا آب میتوانید در زیر محل هایی که زخم ایجاد شده است یا نقاط فشاری استفاده کنید تا فشار کمتری به آن ناحیه وارد شود.
۳. از تشک موج استفاده کنید. (برای برقراری جریان گردش خون و تبادل هوا و پیشگیری از فشار بر روی نقاط فشاری)
- رژیم غذایی سرشار از پروتئین و ویتامین را رعایت کنید.
- برداشتن بافت مرده و آسیب دیده از طریق جراحی و یا استفاده از پانسمان های مخصوص و یا مواد شیمیایی که آنزیم دارند و بافت های مرده را در خود حل می کنند.
- طبق نظر پزشک استفاده از آنتی بیوتیک های موضعی و یا تزریقی و مصرف مکمل های ویتامینی