



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خود مراقبتی در زخم بستر

کد سند: NO-BK-437



تهیه کننده: خانم الهه مولایی پرستار بخش
ترمیمی

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا
سوپروایزر آموزش سلامت

در حالت عادی انسان ناخودآگاه در صورت خستگی بدن و حس درد تغییر وضعیت میدهد که این حالت در بیهوشی یا فلج اعصاب آن ناحیه اتفاق نمی افتد و منجر به زخم فشاری میشود.

راه های پیشگیری از زخم بستر:

۱. جابجایی و تغییر وضعیت بیمار هر یک تا دو ساعت ۲. مصرف مایعات کافی و تغذیه سالم (پروتئین و ویتامین کافی)
۳. ماساژ نواحی تحت فشار و استفاده از بالشک های نرم

منابع:

- Clarke, Mary (RN- PHD). adapted from Perry & Potter. Clinical nursing skills & Techniques. 2010.
- Linderman Carol A. Fundamentals of Nursing Practice 1999.
- Breuninger Cynthia & etal. Nursing - procedures 2001

درجه بندی زخم فشاری:

زخم درجه ۱: زخمی که فقط با تغییر رنگ {قرمزی} و تغییر دمای ناحیه تحت فشار همراه است که میتوان با ماساژ آرام اطراف زخم و چرب کردن آن با انواع روغن و پماد و جلوگیری از فشار در این ناحیه آنرا درمان نمود.

زخم درجه ۲: زخمی که لایه بیرونی پوست از بین رفته است. این نوع زخم با شستشوی روزانه با آب سرم و چرب کردن با پماد و پانسمان استریل و جلوگیری از فشار مجدد بر این ناحیه تا اتمام درمان و مصرف مایعات کافی و تغذیه مناسب قابل درمان است.

زخم بستر که به زخم فشاری نیز معروف است به زخمی اطلاق میشود که بر اثر سایش و فشار وزن بدن بدلیل عدم تحرک و کاهش خونرسانی در آن ناحیه بوجود می آید

وضعیت خوابیده به پشت:

ناحیه باسن. بین دوزانو. ناحیه کمر. ناحیه دنبالچه. پشت شانه ها. پس سرپشت پاها. پشت آرنج دست ها. مچ دست ها. مچ پاها

وضعیت خوابیده به پهلو:

نقطه خارخاسره. باسن. آرنج. بین دوزانو. لاله‌ی گوش اطراف شقیقه. سرشانه. زانوها. قوزک پا. انگشت انتهایی پا

وضعیت نشسته:

زیرزانوها. باسن. خارخاسره. دنبالچه. گودی کمر. برآمدگی کمر، پشت ران. پشت مچ پا

.

در صورت داشتن دیابت:

تنظیم مرتب قندخون و پس از آن مصرف موارد بالابصورت حساب شده ضمن ثابت و متعادل نگه داشتن قندخون

نکات نگهداری از بیمار دچار زخم فشاری در منزل:

اولین و کلیدی ترین نکته جلوگیری بوجود آمدن و پیشرفت زخم است که این کار را با: الف: جابجایی منظم و مداوم بیمار هر یک ساعت ب: چرب کردن بدن خصوصا نقاط تحت فشار با انواع روغن مثل روغن زیتون یا بادام شیرین و ... ج: ماساژ بصورت دورانی و بسیار آرام که جهت خونرسانی انجام میشود. د: مایعات کافی ه: شستشوی روزانه زخم با آب سرم {در صورت نداشتن از مخلوط شامپوی بچه با آب بصورت کاملا رقیق و سپس آبکشی با آب ساده} و پس از آن چرب کردن با پماد و پانسمان بصورت استریل نقاط حساس به زخم فشاری در وضعیت های مختلف

زخم درجه ۳ و ۴: زخمی که پوست و قسمتی از گوشت بدن که در مواردی استخوان را نیز درگیر میکند اطلاق میشود. این نوع زخم نیاز به دبریدمان {برداشتن سلولهای مرده} و شستشوی روزانه با سرم شستشو و چرب کردن با پماد مخصوص که رایج ترین آن پماد سیلور است دارد.

تغذیه در بیماران مبتلا به زخم فشاری:

در صورت نداشتن بیماری دیگر:

۱. توصیه به مصرف ماهی علی الخصوص
۲. توصیه به مصرف آب میوه طبیعی
۳. توصیه به مصرف میوه خصوصا آناناس
۴. توصیه به مصرف پروتیین بیشتر میشود