



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: پیشگیری از زخم فشاری (زخم بستر)

کد سند: NO-BK-۴۶۴



تهیه و تنظیم: دکتر طیبہ اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

پیشگیری از زخم فشاری (زخم بستر)

زخم فشاری چیست؟

زخم فشاری یا زخم بستر نوعی آسیب به پوست و بافت‌های زیر پوست است که در اثر فشار طولانی مدت روی یک ناحیه از بدن ایجاد می‌شود. این زخم‌ها بیشتر در افرادی دیده می‌شوند که مدت زیادی در تخت یا روی صندلی می‌نشینند و تحرک کمی دارند.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

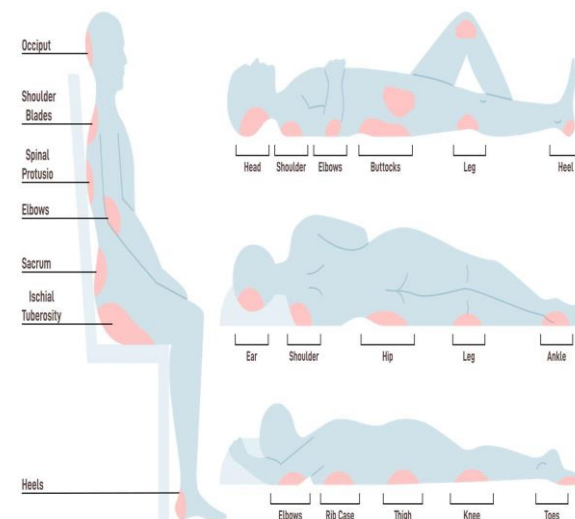
- بیماران بستری طولانی مدت
- سالمندان
- افراد دارای فلج یا محدودیت حرکتی
- بیماران بخش ICU
- افراد مبتلا به سوءتغذیه
- بیماران دارای بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
- افراد بسیار لاغر یا دارای اضافه وزن شدید
- بیماران مبتلا به دیابت یا اختلالات گردش

خون

بیشترین محل‌های ایجاد زخم فشاری

- پاشنه پا
- قوزک پا
- استخوان خاجی (دنبالچه)
- باسن
- لگن
- آرنج
- شانه‌ها
- پشت سر
- گوش‌ها

Placements Of Pressure Ulcers



۵. در صورت توصیه تیم درمان از وسایل کاهش فشار استفاده کنید:

- تشک‌های موج یا ضد زخم بستر
- بالشک‌های مخصوص ویلچر
- محافظ پاشنه پا
- بالش برای کاهش فشار روی برجستگی‌های استخوانی

چه زمانی باید به پزشک یا پرستار اطلاع دهیم؟

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر:

- قرمزی پوست که پس از برداشتن فشار از بین نمی‌رود
- تاول
- زخم باز
- ترشح، درد یا بوی نامطبوع زخم
- تب همراه با زخم

۳. پوست را تمیز و خشک نگه دارید

- پوست را با شوینده‌های ملایم بشویید.
- از مالش شدید پوست خودداری کنید.
- از مرطوب‌کننده مناسب استفاده کنید.
- در صورت بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع، پوست را سریع تمیز و خشک کنید.
- از کرم‌های محافظ پوست در صورت توصیه پزشک استفاده نمایید.

۴. تغذیه مناسب داشته باشید:

- پروتئین کافی مصرف کنید (گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات)
- میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.
- مایعات کافی بنوشید مگر اینکه پزشک محدودیت مایعات تجویز کرده باشد.

چگونه از زخم فشاری پیشگیری کنیم؟

۱. مرتب تغییر وضعیت دهید

- ❖ مهم‌ترین راه پیشگیری از زخم فشاری، کاهش فشار مداوم روی پوست است. در صورت توانایی، مرتب وضعیت خود را تغییر دهید.
- ❖ بیمار بستری حداقل هر ۲ ساعت یک‌بار جابه‌جا شود.
- ❖ هنگام نشستن روی صندلی یا ویلچر، هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وزن بدن را جابه‌جا کنید.
- ❖ از کشیدن بدن روی تخت خودداری کنید؛ بدن باید ابتدا از تخت بلند و سپس جابه‌جا شود.

۲. پوست را هر روز بررسی کنید

روزانه پوست خود یا بیمار را از سر تا پا بررسی کنید و به این علائم توجه کنید:

- قرمزی پایدار
- تغییر رنگ پوست
- تورم
- گرمی غیرطبیعی
- درد یا حساسیت
- تاول یا زخم

در صورت مشاهده علائم ذکر شده به پزشک یا پرستار

اطلاع دهید