

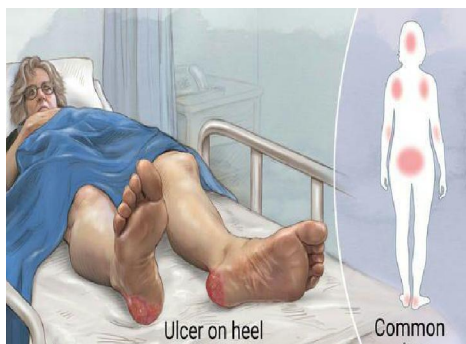


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی زنبان

مرکز آموزشی درمانی آیت الله موسوی

پیشگیری و مراقبت از زخم بستر (بدسور)



واحد آموزش همگانی و بیمار

۷- سعی کنید نواحی مستعد زخم یا زخم شده مثل پا را بیشتر در معرض هوا قرار دهید.

۸- زخم هایی که در محیط مرطوب استریل نگه داشته می شوند در مقایسه با زخم هایی که بر اثر از دست دادن رطوبت خشک می شوند سریعتر بهبود می یابند. بنابراین استفاده از چراغ گرمایی توصیه نمی شود.

۹- بیمار را در تخت حمام کنید زیرا تمیزی پوست یکی از نکات مهم در پیشگیری و درمان زخم بستر است.

۱۰- چرب بودن پوست با مواد چرب کننده در نواحی برجسته استخوانی بخصوص پاشنه پا مفید است و پوست را نرم می کند. ولی نباید بین انگشتان را پماد بمالید زیرا احتمال قارچ در ناحیه بیشتر می شود.

۱۱- پانسمان کردن نواحی زخم شده را باید به طور مرتب انجام دهید.

با آرزوی سلامتی و شادکامی



نکاتی در مورد پیشگیری از بروز زخم بستر

۱- ملحفه ها باید صاف و خشک باشد، آنها را به طور مرتب بررسی کنید.

۲- تغذیه مناسب باشد. رژیم سرشار از ویتامین C شامل مرکبات و آب لیمو همراه با مایعات و نیز غذاهای پرپروتئین نظیر مرغ، ماهی، گوشت و شیر. همچنین مواد پرانرژی مثل نان و سیب زمینی حتما در رژیم غذایی گنجانیده شود.

۳- تغییر وضعیت مرتب را هر یک تا دو ساعت باید انجام دهید و در مناطق استخوانی مثل قوزک پا هر ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید. در حین تغییر وضعیت باید عضلات نیز ورزش داده شوند تا جریان خون بهتر برقرار شود. این مسئله بسیار مهم است چرا که با ماساژ دادن نواحی تحت فشار از بسیاری از زخم ها جلوگیری می شود. بهترین وضعیت خوابیده به پشت و یا طاق باز است چرا که در وضعیت نشسته احتمال زخم بستر در لگن بیشتر می شود.

۴- شستشوی مرتب با آب و صابون بچه در نواحی دچار زخم بسیار مهم است.

۵- ماساژ و ورزش عضلات با کف دست بسیار مهم و مفید است ولی نباید از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

۶- در زیر نواحی تحت فشار وسیله نرم بگذارید مانند تشک موج.

زخم بستر (بدسور) چیست؟

زخم بستر (بدسور) که به آن زخم رختخواب یا زخم فشاری نیز می گویند در اثر خوابیدن طولانی مدت در رختخواب ایجاد می شود. فشار مداوم در کمتر از ۲ ساعت پوست پاشنه را تخریب می کند که با تماس و اصطکاک به همراه رطوبت وضعیت بدتر می شود.

علائم

قرمزی ناحیه ، گرمی، ورم، از بین رفتن پوست و درد.

عوامل موثر در ایجاد زخم بستر

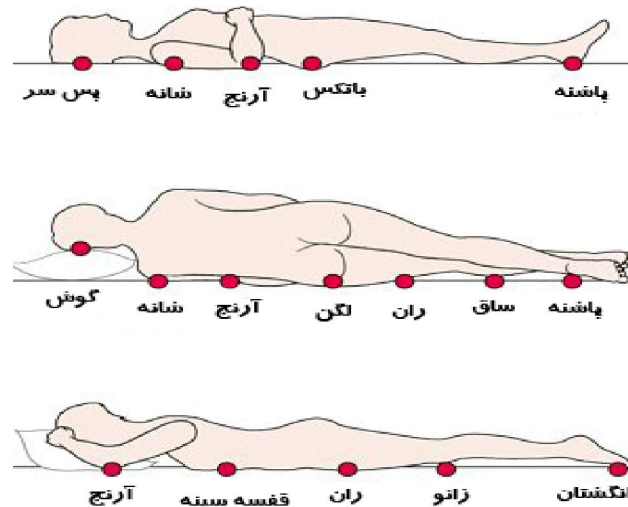
عدم تحرک طولانی ،چاقی ،وضعیت تغذیه ای نامناسب ،بی حسی یک ناحیه ، افزایش سن (در افراد پیر پوست نازک تر می شود)، فشارخون بالا ، رطوبت یا خشکی بیش از حد پوست یا ملافه ،برجستگی های استخوانی بخصوص در افراد لاغر،ابتلا به مرض قند ،ورم یک ناحیه ، کم خونی ، کشیدن و سرخوردن روی تخت ، چروک بودن ملافه ها ، وجود مدفوع روی پوست بخصوص در نواحی لگن ، تشک پلاستیکی .

نواحی مستعد ایجاد زخم بستر

به طور کلی در نواحی لگن و پاشنه بیشتر است . نواحی دیگر شامل زیر باسن ،زیر آرنج ، پشت کتف

و زیر سر می باشد. باید بدانیم که پیشگیری از ایجاد زخم بستر بسیار مهمتر از درمان آن است.

نقاط در معرض خطر زخم فشاری



درجه بندی زخم بستر

درجه ۱ :ناحیه قرمز و دردناک است .گاهی ورم هم دارد . نیاز به مراقبت ویژه دارد. این مرحله مهمترین مرحله پیشگیری از ایجاد زخم است که در صورت عدم رعایت مراقبتهای اساسی مراحل بعدی ایجاد شده و درمان را بسیار سخت تر می کند.

درجه ۲: وجود تاول ، خراشیدگی و حفره کم عمق در ناحیه مبتلا که نیاز به درمان در مراکز بهداشتی از این مرحله به بعد وجود دارد.

درجه ۳ : یک حفره عمیق در ناحیه ایجاد می شود و در

نواحی مجاور هم آسیب ایجاد می کند.

درجه ۴: در این مرحله عضلات استخوان و اعصاب آسیب می بینند و حفره عمیقی ایجاد شده و بیمار دردی حس نمی کند.



راهبردهای درمانی - مراقبتی در منزل

روزانه پوست را برای یافتن نشانه هایی از زخم با دقت واریسی کنید .

مراقب نواحی از بدن که مستعد ابتلا به زخم ها بر اثر فشار ، اصطکاک ، مالش و رطوبت هستند باشید.

چنانچه متوجه نخستین علائم و نشانه های عفونت شدید سریعاً موضوع را به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

از مشاغل بهداشتی و سلامت ، نحوه و چگونگی تمیز کردن ، پوشش و بانداژ زخم های فشاری را بیاموزید.

وسایل مفید برای درمان زخم های فشاری را بشناسید .