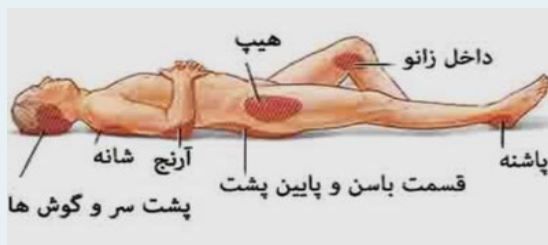


واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی زخم بستر	
تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۷/۲۰		شماره سند: M.04.N/90
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۲۰		شماره بازنگری: ۵
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۲۰		شماره ویرایش:

زخم بستر BED SORE



* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را
اسکن نمایید



تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

<http://midline plus>

نباید از دستکش استفاده کنید.

- ۵- در زیر نواحی تحت فشار وسیله نرم بگذاری مانند تشک مواج.
- ۶- سعی کنید نواحی مستعد زخم یا زخم شده مثل پا را بیشتر در معرض هوا قرار دهید.
- ۷- 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 سریع تر بهبود می یابند بنابراین استفاده از چراغ گرمایی توصیه نمی شود.
- ۸- بیمار را در تخت حمام کنید زیرا تمیزی پوست یکی از نکات مهم در پیشگیری و درمان زخم بستر است.
- ۹- چرب بودن پوست با مواد چرب کننده در نواحی برجسته استخوانی به خصوص 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.
- ۱۰- پانسمان کردن نواحی زخم شده را باید به طور مرتب انجام دهید.

نکاتی در مورد پیشگیری از ایجاد زخم

بستر:

- ۱- ملحفه ها باید صاف و خشک باشند آن هارا به طور مرتب بررسی کنید.
- ۲- تغذیه مناسب داشته باشد رژیم سرشار از ویتامین C شامل مرکبات و آب لیمو همراه با مایعات و نیز غذاهای پر پروتئین نظیر تخم مرغ، ماهی، گوشت و شیر هم چنین مواد پر انرژی مثل نان و سیب زمینی.
- 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 و در حین تغییر وضعیت باید عضلات نیز ورزش داده شوند تا جریان خون بهتر برقرار شود.
- ۴- ماساژ و ورزش عضلات بدون قرمزی با کف دست بسیار مهم و مفید است ولی

زخم بستر چیست؟

زخم بستر که به آن زخم رختخواب یا تزخیم فلایت نیز می گویند در اثر خوابیدن طولانی مدت در رختخواب ایجاد می شود.

علائم:

قرمزی ناحیه ، گرمی ، ورم و 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 به خصوص در افراد لاغر ابتلا به مرض قند، ورم یک ناحیه، کو خونی، کشیدن و سر خوردن روی تخت، چروک بودن ملافه ها، وجود مدفوع روی پوست به خصوص 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، قوزک داخلی و خارجی پاها می باشد. در وضعیت خوابیده به پهلوی گوش ها باید بدانیم که پیشگیری از ایجاد زخم بستر بسیار مهمتر از درمان آن است.

درجه بندی زخم بستر:

درجه یک:

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

درجه دو:

وجود تاول، خراشیدگی و بستر زخم قرمز، کمی گرد و دارای ترشح می باشد در ناحیه مبتلا نیاز به درمان در مراکز بهداشتی از این مرحله به بعد وجود دارد.

درجه سه:

یک حفره عمیق در ناحیه ایجاد می شود و در نواحی مجاور هم آسیب ایجاد می کند.

درجه چهار:

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

