

زخم بستر به آسیب وارد شده به قسمتی از پوست و بافت گفته می شود که معمولا در اثر نشستن یا خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت ایجاد می شود.

زخم بستر از زخم های پوستی شایع می باشد و یکی از شکایات پزشکی زیانبار به خصوص ناشی از آسیب نخاعی بشمار می آید. که به نام زخم فشاری هم گفته می شود.

چه کسانی مستعد زخم بستر هستند؟

افراد مبتلا به ضایعات نخاعی ، فلج عضلانی ، MS ، و دیگر مشکلات عصبی که منجر به کاهش حس درد در آنها شده ، افراد با بستری طولانی مدت در بخش مراقبت های ویژه. افراد با دوران نقاهت طولانی پس از جراحی. افراد سالمند یا افراد دیگری که به هر دلیل و بدون کمک دیگران قادر به تغییر وضعیت بدن خود نیستند و یا از صندلی چرخدار استفاده می کنند. محل های شایع زخم بستر شامل پاشنه ، قوزک پا ، مفصل ران ، قاعده مهره ها، آرنج و کتف است

علل اصلی

اگر چه فشار مداوم بر پوست شایعترین علت زخم بستر است ولی دیگر دلایل عبارتند از :

- کاهش حس
- سوء تغذیه
- سن: در سنین بالاتر از ۸۵ سال و به علت نازک شدن پوست، احتمال ابتلا به زخم بستر بیشتر می شود
- کاهش حرکت

- فشار طولانی مدت که باعث آسیب پوست شود
- سوختگی ها یا خراشیدگی پوست
- رطوبت بر روی پوست ناشی از تعریق ، ادرار و مدفوع
- نشستن یا خوابیدن بروی اشیاء سخت سرما زدگی

علائم و نشانه های زخم بستر کدامند ؟

علائم اولیه معمولا مختص به همان منطقه زخم می باشند که شامل قرمزی، گرمی، سفتی است، در مراحل بعدی تاول و یا جوش و بوی نامطبوع و نیز خروج چرک و ترشحات هم ممکن است دیده شود . با پیشرفت زخم ، علایمی مانند تب و لرز هم ممکن است رخ دهد . همچنین با انجام تست های تشخیصی شامل آزمایش خون ، بررسی آزمایشگاهی بافت از ترشحات زخم بستر و تست های رادیولوژیک جهت تشخیص عفونت می توان استفاده کرد.



پیشگیری

متخصصین سلامتی معتقدند که ۵۰ درصد از زخم های بستر از طریق کاهش فشار موجود در پوست و صدمات پوستی قابل پیشگیری میباشند.

برای پیشگیری از زخم بستر در افراد غیر متحرک چه اقداماتی را انجام دهیم:

- پوست بیمار را باید سالم و خشک نگه داشت، پوستی که بطور مکرر با ادرار، عرق یا مدفوع مرطوب شود احتمالا بیشتر تخریب می شود. همچنین سعی کنید بیمار را مرتب حمام دهید یا حداقل روزی یکبار بدن بیمار را با آب گرم پاک کنید.

- فرد باید رژیم غذایی متعادل داشته باشد که شامل میوه ، سبزیجات ، نان، حبوبات و سیب زمینی، شیر و فراورده های لبنی ، گوشت ماهی و انواع مرکبات حاوی ویتامین C می باشد.

- وضعیت بدن فرد بستری در تخت یا نشسته بر صندلی را هر دو ساعت تغییر دهید. برای بالا بردن بازوها، پاها، کفل ها و لگن از بالش استفاده نمایید. برای کاهش فشار به کمر و نواحی تحتانی از تشک های آبی یا مرتعش (مواج) استفاده نمایید.

- مطمئن شوید پدال های پا در صندلی چرخدار نسبت به بلندی صحیح تنظیم شود .

- از تشکچه روی ویلچر یا یک بالش یا کوسن توصیه شده بر روی صندلی چرخدار استفاده کنید، زیرا قرار دادن منظم تشکچه روی ویلچر به پخش شدن وزن بطور یکنواخت کمک می کند.

- در صندلی چرخدار راست بنشینید (کاهش فعالیت یا خمیده بودن به تخریب پوست رویی استخوان خاجی منتهی می شود

(



بیمارستان گلدیس شاهین شهر

واحد آموزش به بیمار

تهیه کننده : صدیقه کمانی

سوپروایزر آموزش سلامت

بهمن ۱۴۰۴ - کد پمفلت AW3-08

منابع تهیه پمفلت :
www.momtaznews.ir
www.tebyan.ne.ir
سایت بیمارستان : www.Goldis.mui.ac.ir

- هنگامیکه کفش های تازه می پوشید پاها را بدقت بررسی کنید کفش نباید خیلی تنگ یا گشاد باشند .
- از جوراب حمایت کننده (ساپورت) استفاده کنید.
- پوست را تمیز نگه دارید ، باقی ماندن ادرار بر روی پوست می تواند مشکل ایجاد کند.
- دمر خوابیدن مفصل ران را به خارج کشیده و موجب فشار یکنواخت و شانس کمتر برای ایجاد زخم ها می شود .
- بهتر است که از تشک مواج استفاده شود.
- صندلی چرخدار خود را به جلو حرکت دهید یا وزن خود را هر ۱۵ دقیقه در روی صندلی چرخدار جابجا کنید .
- اگر پوست شما خشک است از کرم های چرب کننده استفاده کنید.
- از مصرف سیگار پرهیز نمایید.
- در بررسی روزانه از نواحی تحت فشار ، هم بصورت مشاهده ای و هم بصورت لمسی معاینه دقیق داشته باشید .
- در لمس بایستی به مواردی همچون گرمی ، سفتی و ورم توجه کنید . زیرا آسیب پوست ممکن است با مشاهده معمولی قابل شناسایی نباشد.
- ملحفه های بیمار مرتباً تعویض و صاف شود ، بهتر است که ملحفه بیمار از جنس نخ یا پنبه باشد. همچنین می توان از پانسمان ضد آب نیز استفاده نمود.

درمان چیست ؟

- زخم را تمیز نگه دارید.
- در هر بار تعویض پانسمان ، زخم را به آرامی با نرمال سالین شستشو دهید .

- از آنتی سپتیک ها و پاک کننده هایی مانند بتادین به هیچ عنوان استفاده نشود، چرا که نسبت به تشکیل بافت های گرانولاسیون جدید ، سیتوتوکسیک هستند .
- مراقب آلوده شدن زخم باشید. (عدم سرایت از محل زخمهای دیگر ، ادرار یا مدفوع)
- زخمهای عفونی ممکن است بوی عفونت داشته باشد و تغییر رنگ دهد و یا حتی ترشح چرکی داشته باشد.
از راههای دیگر که به بهبود زخم کمک می کنند تغذیه مناسب، حمام کردن صحیح و ورزش است.