

همراه محترم ، بیماری که از بخش ویژه ترخیص می شود در بیشتر مواقع قادر به رسیدگی به وضعیت بهداشت فردی خود نمی باشد و در امر استحمام یا دیگر نیازهای بهداشتی نیاز به یاری شما دارد. بی توجهی به امر بهداشت فردی این دسته از بیماران می تواند عواقب ناخوشایندی به دنبال داشته باشد.

حمام روزانه

در بیمارانی که به علت آسیب بافت مغز دچار عدم تحرک شده اند و هیچ گونه جابجائی در بستر ندارند حمام یکی از مهم ترین اصول پیشگیری کننده از عفونت ها و زخم بستر می باشد. بهتر است بیمار را روزانه حمام کنید:

-حمام روزانه باعث می شود بیمار بوی نامطبوع نداشته باشد.

-رطوبت مورد نیاز پوست تأمین شود.

-ماساژ دادن پوست حین حمام باعث بهبود گردش خون می شود و بافت پوست به حالت اولیه بر می گردد.

-حمام کردن باعث می شود بیمار و کسانی که با وی زندگی می کنند احساس آرامش بیشتری داشته باشند. در صورتی که امکان جابجائی بیمار و انتقال وی به حمام را ندارید می توانید حمام را در بستر انجام دهید.

چگونه حمام در تخت انجام می شود؟

قبل از انجام حمام در تخت وسایل زیر را مهیا کنید: لگن حاوی آب گرم، لیف، صابون، شامپو، دو عدد حوله، زیرانداز ضد آب، ملافه تمیز.

ابتدا دمای اتاق را بالا ببرید، درها و پنجره ها را ببندید و وسایل را آماده کنید. لباسهای بیمار را خارج کنید و اگر باند الاستیک دارد آن را باز کنید. روی بیمار یک حوله یا پتو تا زیر چانه بیندازید و یک روکش ضد آب، زیر سر و گردن قرار دهید تا ملافه ها خیس نشوند. برای شستن سر لازم است از یک نفر دیگر کمک بخواهید به این صورت که نفر دوم ظرف آبگرم در دست داشته باشد و سر بیمار را از عقب در لگن نگه دارد. سر بیمار را کمی خیس کنید و شامپو بزنید. پشت گوش ها و حفره های گوش را به دقت شسته و آبکشی کنید.



نکته مهم : اگر بیمارتان در ناحیه مهره های گردن آسیب دیده است نباید گردنبد وی را تحت هیچ شرایطی باز کنید . همچنین نباید گردن را بیش از حد خم کنید، زیر گردن بیمار را بادست محکم بگیرید.

بعد از شستن سر و آبکشی، سر بیمار را با حوله بپوشانید بعد صورت بیمار را با یک لیف نرم و صابون ملایم مثل صابون بچه بشوید. اطراف گردن را به خوبی تمیز کنید . در این مرحله اگر بیمارتان گردنبد طبی داشت آن را باز کنید و زیر آن را بشوید، خشک کنید و گردنبد را مجدداً ببندید.

سپس ملافه یا پتو را تا زیر سینه پایین بکشید . به دقت زیر بغل بیمار، بین سینه ها و دست ها را با لیف و صابون بشوید و دقت داشته باشید که هر قسمتی از بدن را که می شویید باید همان موقع صابون را از روی پوست بیمار پاک کنید و آبکشی نمایید تا صابون روی پوست بیمار نماند . در غیر این صورت پوست بیمار خشک شده و سفیدک می زند در این حالت باعث ایجاد خارش و حساسیت پوستی می شود .

لیف کشیدن باید با ملایمت انجام شود زیرا پوست بیمارتان بسیار حساس و شکننده است در حین لیف کشیدن باید با دست به آرامی به قسمت های مختلف بدن ضربه بزنید با انجام این کار جریان خون پوست بهتر می شود.



مراقبت بهداشتی در منزل ۱

(چگونه از پوست بیمارم مراقبت کنم؟)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW3-11

زیتون و روغن بادام یا لوسیون های نرم کننده بدن مانند لوسیون بدن بچه ماساژ دهید.

تشک مواج: یکی دیگر از مسائل مربوط به حفظ سلامت پوست انتخاب تشک مواج مطلوب می باشد. در صورتی که بیمار شما قطع نخاع است یا به صورت نیمه هوشیار می باشد و تحرک وی در بستر محدود است باید از تشک مواج استفاده نمایید.

این تشک ها بر اساس وزن بیمار تنظیم می شوند و به صورت اتوماتیک در قسمت های متفاوت هوا را به گردش در آورده و احتمال زخم بستر را کاهش می دهند اما توجه داشته باشید که ایجاد زخم بستر را به طور کامل از بین نمی برد پس شما باید به همه موارد ذکر شده به دقت توجه نمایید.

تغذیه مناسب: تغذیه مناسب نیز بر حفظ کیفیت پوست تأثیر بسزایی دارد. سعی کنید از میوه و سبزیجات تازه همچنین مصرف آب و مایعات غافل نشوید

منبع: مرکز تحقیقات بیهوشی و مراقبتهای ویژه، مرکز تحقیقات تروما و قطب علمی آموزش الکترونیکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

ملافه یا پتویی را که روی بیمار انداخته اید تا زانو پایین بیاورید. ناحیه تناسلی را با دقت با آب و صابون بشویید. دقت داشته باشید در حین حمام دادن بیمار موهای زائد ناحیه تناسلی وزیر بغل حتماً پاک شوند زیرا محل خوبی برای رشد میکرب ها می باشند. بعد از انجام این کار حوله یا ملافه تمیز را روی سینه و دست های بیمار بکشید. حوله را کامل بردارید و پاهای بیمار را بشویید به خصوص بین انگشتان پا که محل خوبی برای رشد قارچ می باشد.

ناخن های بیمار را بشویید و کوتاه کنید. سپس بیمار را به پهلو بچرخانید و پشت کمر بین باسن را به خوبی بشویید و آبکشی کنید. قسمت های حساس بدن مانند بین باسن، روی مهره های کمر، روی مهره های گردن، پشت گردن، اگر بیمار گردن بند طبی دارد، زیر گردن بند و لاله گوش، روی باسن، زیر پاشنه ها را از نظر قرمزی یا زخم به دقت بررسی کنید.

در صورتی که قرمز شده است آن نقاط را به آرامی بشویید که پوست آن زخم نشود و سپس آبکشی کرده و خشک نمایید. روی نقاط قرمز شده ی بیمار را پماد زینک اکساید بمالید و بیمار را در وضعیتی قرار دهید که روی این نقاط قرمز شده یا زخم شده فشاری وارد نیاید.

بعد از تمام شدن حمام، بیمار را گرم بپوشانید و در صورتی که پوست بیمار خشک و حساس شده بدن را با روغن