



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

## زخم بستر

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود



تهیه کننده: زهرا دوست محمدی  
(کارشناس ایمنی)

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)Epp/۸۶۳-۰۰۱/۱

## بیمار گرامی :

زخم بستر از جمله زخم‌های مزمن پوستی است که نیازمند دریافت مدیریت و درمان‌های تخصصی است. زخم فشاری، بر اثر اعمال فشار مداوم بر سطح پوست ایجاد می‌شود که می‌تواند به نواحی زیرین بافت‌ها نیز گسترش یابد.

### چه عواملی در ایجاد زخم بستر موثر است؟

بهداشت نامناسب پوست عامل مهم تسهیل کننده در ایجاد زخم بستر است. رطوبت، اصطکاک، تختخواب‌های نامناسب، استفاده نادرست از دستگاه‌های کاهش فشار، تماس طولانی مدت ادرار با پوست به دلیل بی‌اختیاری مثانه، رژیم غذایی نامناسب، سن بالا، فشار استرسی، سیگار کشیدن از دلایل اصلی ایجاد زخم بستر است.

سوتغذیه و کم خونی در ایجاد زخم بستر نقش دارد زیرا باعث اختلال در تغذیه و بهبود پوست و بافت می‌شود.

### چه مناطقی از بدن مستعد بروز زخم بستر هستند؟

- پاشنه و مچ پا وزانو
- باسن و ستون فقرات و استخوان دنبالچه
- آرنج و شانه‌ها
- پشت سر و گوش‌ها

### پوست مستعد زخم بستر چه تغییری میکند؟

ناحیه آسیب دیده در پوست‌های تیره به رنگ آبی یا

بنفش درآمده و براق می‌شود، اما پوست‌های روشن به رنگ صورتی یا قرمز دیده خواهند شد. در صورتی که عامل فشار بر پوست برداشته شود و تغییر رنگ آن به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه از بین نرود، احتمال ایجاد زخم بستر وجود دارد. در اغلب موارد بافت پوست ناحیه مورد نظر سفت، اسفنجی یا گرم خواهد شد.

### جهت پیشگیری از بروز و یا گسترش زخم بستر چه اقداماتی لازم است؟

- حفظ بهداشت پوست با شستشوی پوست با آب نیمه گرم و عاری ننگه داشتن آن از هر گونه آلودگی، ادرار و یا مدفوع خشک ننگه داشتن موضع تحت فشار

- ماساژ پوست تحت فشار به صورت دورانی جهت حرکت عقریه‌های ساعت، با دست آغشته به روغن‌های ملایم (روغن کبد ماهی، روغن زیتون) روزانه دو تا سه بار

جلوگیری از ساییدگی و کشش پوست با استفاده از تکنیک‌های زیر:

- بلند کردن و جا به جایی بیمار توسط دو یا چند نفر با استفاده از یک ملحفه اضافی

- عدم کشاندن بیمار بر روی تخت جهت مرتب کردن بستر بیمار

- پیشگیری از سر خوردن بیمار در بستر با استفاده از تخته‌های مخصوص استراحت پا یا بالشت‌های اضافی

- تمیز ننگه داشتن بستر بیمار از هرگونه خرده‌های غذایی و خشک و بدون چین و چروک ننگه داشتن بستر بیمار

منزل و تامین و حفظ و ارتقا سلامت بیمار و پیشگیری از ارائه خدمت توسط مراکز و افراد غیر مجاز میباشد.

در صورت نیاز به خدمات پرستاری در منزل پرستار خود را مطلع نمایید تا معرفی شما از طریق بیمارستان به مراکز مربوطه صورت گیرد.

در صورت بروز هرگونه مشکل با شماره تماس زیر تماس بگیرید.

۰۲۳-۳۱۴۲۲۲۸۹-۲۱۱۱

ادرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

منابع :

**NURSINGHOMEABUSECENTER**

**MEDICALNEWSTODY-**

تغذیه در بیماران مزمن حمید رصد

### رژیم غذایی مفید در زخم بستر شامل چه موادی هستند؟

رژیم غذایی در پیشگیری از بروز و یا پیشرفت زخم بستر نقش موثری دارد.

رژیم غذایی مناسب در بیماران زخم بستر باید شامل موارد زیر باشد :

- پروتئین : سویا - گندم- محصولات لبنی- گوشت مرغ و تخم مرغ

- کربوهیدرات و کالری : سبزیجات تازه - روغن زیتون- روغن ماهی .

- ویتامین سی : پرتقال - فلفل - بروکلی گوجه فرنگی - کیوی

- روی : گندم -گوشت قرمز -دانه کدو تنبل

- مایعات و بخصوص آب از بهترین عوامل رژیم غذایی در پیشگیری و درمان زخم بستر میباشد که باید توجه ویژه به آن داشت .

استفاده از منابع غذایی با محتوای زیاد مایعات مانند هندوانه - سوپ های سبک ونوشیدنیها توصیه میشود.  
بیمار عزیز:

ارایه خدمات درمانی و مراقبت از زخم در منزل با یاری گرفتن از واحد مراقبت در منزل نیز امکاتپذیر است .

هدف از تاسیس این مراکز پاسخگویی مناسب به تقاضای بیمار در خصوص مراقبتهای پرستاری در

- با تغییر وضعیت مکرر و جابجا نمودن بیمار هر دوساعت از اعمال فشار روی یک نقطه جلوگیری نموده ومانع ایجاد زخم بستر در بیمار با محدودیت حرکتی شوید . حرکت دادن بیمار حداقل هر ۱۵ دقیقه در مورد بیمار با صندلی چرخدار و هر دوساعت برای افرادی که در بستر هستند.

### چگونه از تشک مواج استفاده نماییم؟

- تشک بادی باید روی تخت گذاشته شود تا تخت را بپوشاند و انتهای زیرین آن از گوشه تخت به پایین خم شود.

- پمپ تشک مواج باید در قسمت خارجی تخت قرار گیرد.

- تمام سلول های هوا باید بررسی شود و باید مراقب بود که این سلول ها با هم موازی بوده و روی هم قرار نگیرد.

- شیلنگ هوای تشک بادی باید به پمپ متصل باشد از شل نبودن اتصال اطمینان حاصل شود.  
- تشک بادی با ملحفه تمیز پوشش داده شود .

- پس از پایان روند تورم تشک بادی ، باید بیمار را روی تخت قرار داد.

- پمپ تشک بادی نباید از برق جدا شود ودرحالیکه بیمار روی آن خوابیده است نباید دکمه را خاموش کرد.