



آموزش پیشگیری و درمان زخم بستر

زخم بستر چیست؟

زخم فشاری یا زخم بستر زخم‌های پوستی دردناکی هستند که بر اثر فشارهای مداوم بر روی بخشی از بدن و انسداد عروق خونی تغذیه کننده ناحیه‌ای از پوست ایجاد می‌شود.

زخم بستر زخمی است که در نواحی تحت فشار بدن، در بی‌حرکتی مداوم (می‌تواند 24 ساعت باشد)، به علت کاهش خونرسانی موضع ایجاد می‌شود.

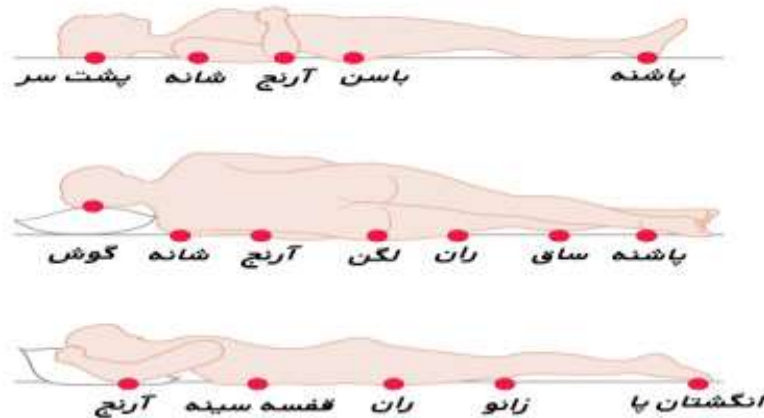
زخم‌های فشاری در مراحل اولیه می‌تواند در منزل با کاهش میزان فشار وارده، تمیز نگه داشتن زخم‌ها و استفاده از پانسمان‌های مناسب درمان کرد اما در مراحل شدیدتر ممکن است به درمان‌های پزشکی تخصصی تری نظیر جراحی نیاز باشد. البته می‌توان با مراقبت‌های ویژه‌ای از بروز زخم‌های فشاری در بخش تحتانی پشت، باسن و بر روی نواحی با برجستگی‌های استخوانی نظیر شانه، لگن، زانو، پاشنه، و آرنج جلوگیری کرد. پیشگیری از زخم بستر آسانتر از درمان آن است.

اساسی‌ترین چیزها در پیشگیری و درمان زخم بستر شامل تغییر وضعیت به همراه بازبینی روزانه پوست و یک رژیم مغذی و غنی است.

عوامل خطر در ایجاد زخم بستر:

1. سن بالا و سوء تغذیه
2. بی‌حرکتی مداوم و جابه‌جا نکردن و ماساژ ندادن بیمار (مخصوصاً نقاط تحت فشار)

نقاط تحت فشار

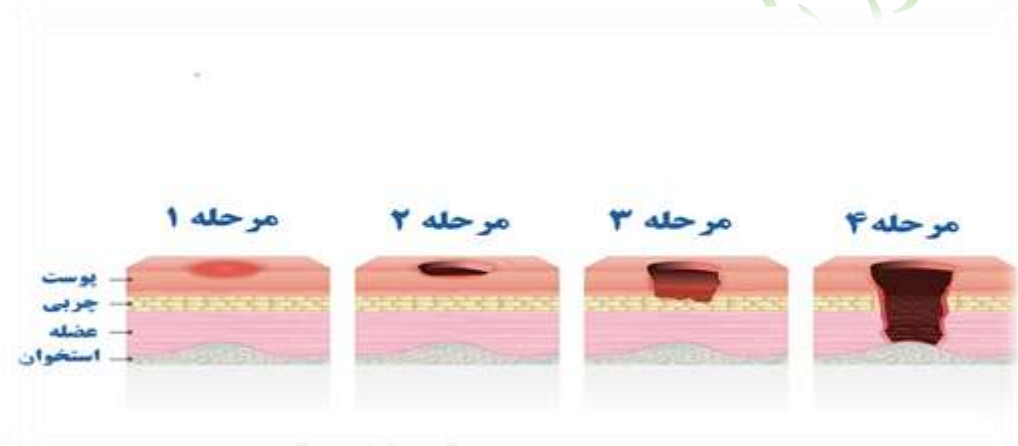


3. تشک نامناسب و ملافه خیس و مرطوب و یا تا خورده و چروک

4. هر وسیله ای که زیر بدن بیمار قرار بگیرد و روی آن نقطه فشار بیاورد
5. بی اختیاری در دفع ادرار و مدفوع و خراشیدگی پوست
6. بیماری هایی مثل: دیابت، اسهال، ادم، بیماری عروق محیطی

مراحل زخم بستر فشاری:

- مرحله 1: فقط قرمزی پوست وجود دارد و هیچ گونه آسیب پوستی مشاهده نمی شود.
- مرحله 2: لایه رویی پوست از بین می رود، یک زخم کمی فرو رفته به رنگ صورتی یا قرمز در محل تشکیل می شود و ممکن است تاول تشکیل شود.
- مرحله 3: چربی زیر پوست نمایان می شود، زخم گود می شود و ته زخم بافت مرده زرد رنگی تشکیل می شود.
- مرحله 4: عضله، تاندون یا استخوان نمایان می شود، آسیب گسترش می یابد و به زیر پوست به ظاهر سالم هم گسترش می یابد.



پیشگیری از زخم بستر:

- ✓ بررسی پوست بیمار حداقل روزانه یکبار
- ✓ تغییر پوزیشن حداقل هر 2 ساعت در بیمارانی که خود قادر به چرخیدن در تخت نیستند.
- ✓ استفاده از تشک مواج
- ✓ حمام در تخت (برحسب نیاز بیمار، حداقل سه بار در هفته)
- ✓ ماساژ پشت (حداقل سه بار در روز)
- ✓ برای تغییر پوزیشن و یا انتقال بیمار از ملحفه استفاده شود و از کشیدن بیمار جدا خودداری گردد.
- ✓ از بلند کردن سر تخت (بیش از 31 درجه) خودداری شود.
- ✓ ماساژ دارای خواص زیادی از جمله ایجاد احساس آرامش عمومی و ارتقاء گردش خون می باشد. ماساژ به تخفیف درد کمک می کند. ماساژ پشت و حمام دادن را می توان با یکدیگر ادغام نمود و به عنوان مراقبتی قبل از خواب بیمار و یا در صورت نیاز ارائه نمود.

- ✓ با حرکات دورانی کف دست و انگشتان، پشت بیمار را ماساژ دهید.
- ✓ برای حفاظت پوست بیمار فقط از پماد زینک اکساید استفاده شود.

درمان زخم بستر:

زخم درجه 1: جابه جا کردن مداوم بیمار و ماساژ ناحیه به طور مداوم و نخوابیدن بیمار به روی زخم بستر و اجرای تمام موارد ذکر شده در پیشگیری.

زخم درجه 2: مانند زخم درجه 1 البته در مورد ماساژ بهتر است انجام نشود تا عفونت با دست درمانگر وارد زخم نگردد.

زخم درجه 3 و 4: به درمان های پزشکی تخصصی نیاز دارد.

رژیم غذایی:

سوء تغذیه باعث کاهش سرعت بهبود زخم بستر می شود و باید از سلامت تغذیه فرد اطمینان حاصل شود. توصیه می شود افرادی که به زخم بستر مبتلا هستند، به اندازه کافی فیبر، کربوهیدرات، پروتئین و آب کافی در رژیم غذایی شأن گنجانده شود. به طور مثال آبرسانی کافی به بیمارانی که قند خون دارند و ممکن است باعث وخامت زخم بستر شود، بسیار ضروری است. یا استفاده از روغن های طبیعی مانند روغن زیتون از مهم ترین مواد غذایی برای سلامت پوست محسوب می شود.

شستشو و بانداژ زخم:

اگر زخم هنوز سر باز نکرده است، بهتر است با سرم شستشو یا آب نمک به طور مرتب شستشو شود. این امر باعث می شود عرق بدن از پوست نازک شده عبور نکند و باعث چرک و عفونت زخم نشود. بعد از هربار شستشو باید از پارچه نرم و کاملا تمیز یا بانداژهای مخصوص زخم بستر استفاده شود. چسب های مخصوص زخم بستر مانند چسب کامفیل یکی از بهترین راه های درمان زخم بستر است.