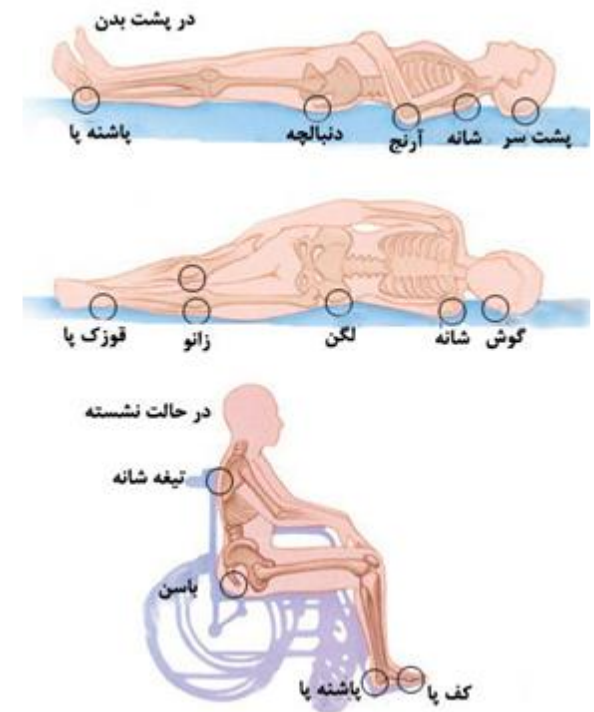


زخم بستر چیست؟ اگر به قسمتی از پوست در طولانی مدت فشار وارد شود، به آن قسمت خون کافی نمی رسد و همین مساله باعث ایجاد زخمی به نام زخم بستر می شود.

بنابر تعریف مناطق استخوانی که تحت فشار هستند مانند پاشنه پا، پشت باسن، کتف، لاله گوش و قسمت هایی از سر در معرض خطر هستند.



عوامل زمینه ساز زخم بستر چیست؟

*کاهش تحرک

*رطوبت زیاد پوست به علت در تماس بودن با ادرار، مدفوع یا تعریق

*تغذیه نامناسب

*کم آبی بدن

*کم خونی

*کاهش فشارخون

*عفونت

*کشیدگی خشن روی تخت (کشیده شدن ملحفه)

علائم زخم بستر چیست؟

در ابتدا زخم بستر با قرمزی پوست مشخص می شود.

پوست سالم است و زخم سطحی است. وقتی فشارروی سطح

مورد نظر کم شود این نوع زخم بستر به سرعت خوب می

شود. در صورت عدم مراقبت صحیح، زخم بستر شدیدتر

شده و لایه های عمیق تر پوست را درگیر می کند و احتمال

عفونت بالا میرود.

توجه: پوست بدن برای بازسازی خود نیاز به تغذیه متناسب

دارد. سعی شود رژیم غذایی متعادل و شامل میوه، نان، شیر

سبزیجات، حبوبات، انواع مرکبات حاوی ویتامین ث باشد.

برای پیشگیری از زخم بستر به نکات زیر توجه کنید:

*موثرترین روش در پیشگیری از ایجاد زخم بستر

تغییر وضعیت مکرر بیمار است.

از قرار دادن فرد روی مناطقی از بدنش که قرمز

شده است خودداری کنید.

*حداقل هر ۲ ساعت یک بار وضعیت خوابیدن

را تغییر دهید مثلا اگر به پشت خوابیده بوده است،

او را به پهلو بخوابانید.

*همیشه ملحفه های بیمار خشک باشد.

*از کشیده شدن بیمار بر روی تخت جلوگیری نمایید

به بیمار کمک کنید تا برای مدتی بدن خود را بلند

کرده و از تخت جدا نماید.

*ماساژ پشت با افزایش گردش خون ناحیه در

پیشگیری از زخم فشاری مؤثر است.

*گاهی اوقات از تشک های مواج برای پیشگیری از

زخم بستر استفاده می شود. این تشک ها فشار را

در نقاط مختلف پوست تغییر می دهند.

*هر روز باید پوست را در نقاطی که احتمال زخم

بستریبشتر است بررسی کنید. اگر هر گونه قرمزی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

پیشگیری از زخم بستر



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

(مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی امام علی ع)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴



راهنمای تغییر وضعیت بیمار جهت پیشگیری از زخم بستر



جهت پیشگیری از زخم بستر لازم است

بیمار در زمانهای مشخص شده طبق جدول ذیل به پهلوی راست و به پهلوی چپ و پشت خوابانیده شود.

نوبت صبح		نوبت عصر		نوبت شب	
وضعیت بیمار	ساعت	وضعیت بیمار	ساعت	وضعیت بیمار	ساعت
به پهلوی راست	۸-۱۰	به پهلوی راست	۱۴-۱۶	به پهلوی راست	۲۰-۲۲
به پهلوی چپ	۱۰-۱۲	به پهلوی چپ	۱۶-۱۸	به پهلوی چپ	۲۲-۲۴
به پشت سر	۱۲-۱۴	به پشت سر	۱۸-۲۰	به پشت سر	۲۴-۲
به پهلوی راست	۲-۴	به پهلوی راست	۲-۴	به پهلوی راست	۴-۶
به پهلوی چپ	۶-۸	به پهلوی چپ	۶-۸	به پهلوی چپ	۶-۸

حضور و همکاری پرستار در زمان تغییر پوزیشن بیمار الزامی است.

مشاهده کردید وضعیت فرد را تغییر دهید تا فشار از آن قسمت برداشته شود و به پرستار اطلاع دهید.
*باید پوست را خشک نگه داشت شود بنابراین اگر فرد کنترل ادرار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادرار و مدفوع بر روی پوست شوید و

پوست را تمیز و خشک نگه دارید.

*تخت را از ذرات ریز تحریک کننده پوست تمیز نماید (مثل تکه های غذا ی ریخته شده روی تخت)
*موقع حمام کردن بیمار را به ملایمی بشوید و از ساییدن و محکم شستن پوست خودداری نمایید.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰-۱۲ داخلی ۱۱۸۶
۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir