

مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.

زخم بستر

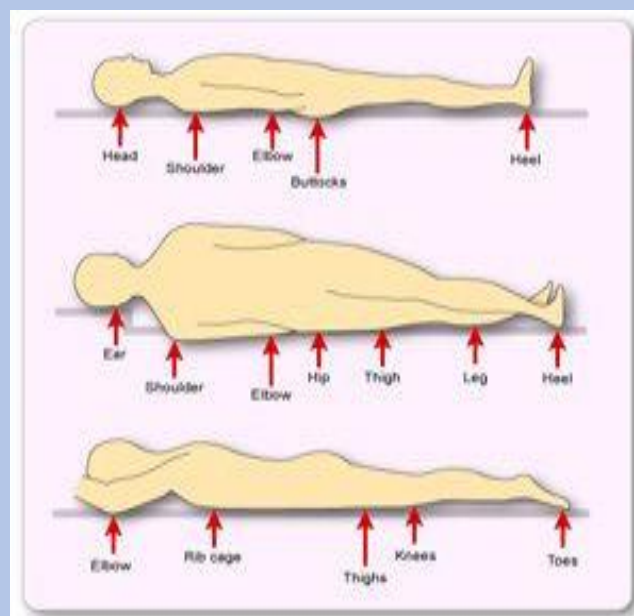
هنگامی که پوست و بافت نرم شما در برابر سطح سخت تر مانند صندلی یا تختخواب برای مدت طولانی قرار میگیرد این فشار باعث کاهش خون در آن منطقه می شود. کمبود خون می تواند باعث آسیب دیدن بافت پوست در این ناحیه شود و ممکن است زخم فشاری ایجاد شود

مراقبت از خود در برابر زخم بستر:

شما یا سرپرست خود باید هر روز بدن خود را از سر تا پا بررسی کنید. به مناطقی که زخم های فشاری اغلب تشکیل می شوند توجه ویژه ای داشته باشید.

این مناطق عبارتند از:

- پاشنه و مچ پا
- زانو
- باسن
- ستون فقرات
- منطقه کمر بند
- آرنج
- تیغه های شانه
- پشت سر و گوش ها



اگر علائم اولیه زخم های فشاری را مشاهده می کنید ، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید.

این علائم عبارتند از:

قرمزی پوست

مناطق گرم

پوست اسفنجی یا سخت

تجزیه لایه های بالایی پوست یا درد

پوست خود را به آرامی درمان کنید تا از زخم های فشار جلوگیری کنید.

جلوگیری کنید.

هنگام شستشو ، از اسفنج یا پارچه ای نرم استفاده کنید.

سخت شستشو ندهید.

هر روز از کرم مرطوب کننده و محافظت کننده های پوستی

روی پوست خود استفاده کنید.

زیر سینه و کشاله ران خود را تمیز و خشک کنید.

از پودر تالک یا صابون قوی استفاده نکنید.

سعی کنید هر روز حمام یا دوش بگیرید. این می تواند

پوست شما را بیشتر خشک کند.

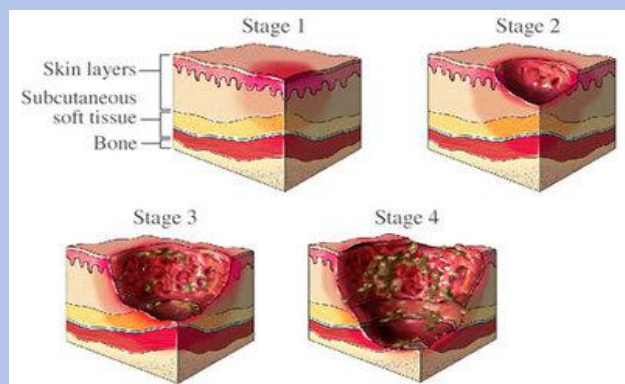
برای سالم ماندن کالری و پروتئین کافی بخورید.

هر روز آب زیادی بنوشید.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خودمراقبتی در زخم بستر



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

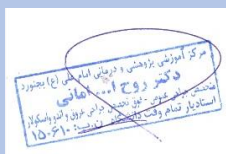
زیر نظر:

دکتر روح اله امانی

(فوق تخصص جراحی عروق و درمانهای اندوواسکولار،

عضو هیئت علمی دانشگاه)

تاریخ تولید: بهار ۱۴۰۵



چه موقع با دکتر تماس بگیرید

قرمزی یا هر تغییر دیگری در پوست خود دیدید که چند روز به طول بیانجامد و یا دردناک و گرم باشد باید به پزشک مراجعه شود.



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: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

برای سالم ماندن کالری و پروتئین کافی بخورید.

هر روز آب زیادی بنوشید.

اطمینان حاصل کنید که لباس های شما خطر ابتلا به زخم

های فشاری را افزایش نمی دهد

از لباس هایی که درز ، دکمه یا زیپ های ضخیم دارند که

روی پوست شما فشار می یابد ، خودداری کنید.

لباس هایی که خیلی تنگ است نپوشید.

بعد از ادرار یا مدفوع کردن بلافاصله منطقه را تمیز و خشک

کنید.

از ارائه دهنده خود بخواهید تا با استفاده از کرم ها از پوست

شما در این زمینه محافظت کند

موقعیت خود را هر ۱ تا ۲ ساعت تغییر دهید تا فشار از

هر نقطه ای از آن خارج شود.

لباس باید خشک و یکدست و بدون چین و چروک باشد

سر تختخواب خود را به بیش از زاویه ۳۰ درجه بالا

نبرید. مسطح بودن بدن شما را از پایین آمدن به پایین

باز می دارد.