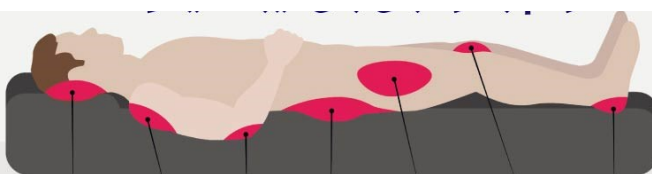


آیا می دانید چگونه می‌توانید از زخم بستر پیشگیری کنید؟

- از لباس هایی که دکمه یا زیپ ضخیم دارند که روی پوست فشار می آورند، استفاده نکنید.
- در مناطقی که تحت فشار هستند، از جمع شدن یا چروک شدن ملحفه جلوگیری کنید.
- بعد از ادرار یا دفع مدفوع، بلافاصله منطقه را تمیز و خوب خشک کنید.
- روزانه سه مرتبه یا بیشتر برجستگی استخوانی را نظر وجود زخم بررسی نمایید و پوست نواحی مستعد زخم را تمیز و خشک نگهدارید.
- هرگز برای جابجا کردن کودک او را روی ملحفه نکشید چون باعث از بین رفتن پوست می شود.
- اگر کودک استراحت مطلق است یا قادر به حرکت نیست هر یک تا ۲ ساعت آن را تغییر وضعیت دهید تا فشار از روی مناطقی که تحت فشار هستند برداشته شود.

آیا مناطق شایع زخم بستر را می شناسید؟

- *پاشنه و مچ پا
- *پشت سر
- *گوش ها
- *زانو
- *ستون فقرات
- *باسن
- *استخوان دنبالچه
- *آرنج
- *شانه ها



محل های شایع زخم بستر

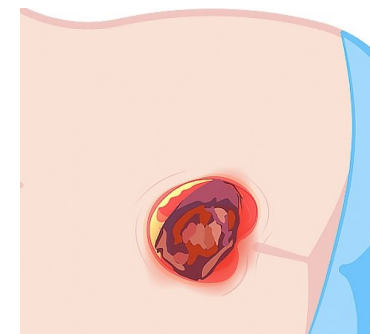
آیا علایم اولیه زخم بستر را می شناسید؟

- تورم
- قرمزی پوست
- گرم شدن ناحیه تحت فشار
- از بین رفتن لایه های پوست همراه با حساس درد
- تاول و ترشح از زخم

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

آیا می دانید "زخم بستر" چیست؟

زخم بستر زمانی بوجود می آید که بدن بر روی سطح سخت مانند تخت خواب برای مدت طولانی بدون حرکت قرار گیرد و این فشار باعث کاهش خونرسانی و آسیب پوست و بافت نرم زیر آن می شود بدین صورت که پوست رفته رفته از بین می رود و آن ناحیه قرمز رنگ و دردناک می شود و معمولاً در بالا یا روی یک برجستگی استخوانی مانند باسن ایجاد می شود.



ابتدا پوست آن ناحیه از بین رفته و سپس قرمز شده و بافت نرم زیر پوست مشخص می شود.

چه افرادی در معرض "زخم بستر" هستند؟

- اگر زمان طولانی بر روی تخت بی حرکت یا با فعالیت کم هستید یا روی پوست خراشیدگی دارید.
- اگر اضافه وزن یا کمبود وزن شدید دارید.
- اگر بی اختیاری ادرار یا مدفوع دارید.

در نقاطی از بدن که حس را از دست داده اید امکان ایجاد زخم افزایش می یابد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

آنچه درباره ی "زخم بستر" باید بدانید



تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت بخش PICU

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

مرداد ۱۴۰۳

توصیه های خود مراقبتی

.....

.....

.....

شماره تماس بیمارستان (بخش PICU):

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴ (۳۰۷)

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:



<https://17shahrivar.gums.ac.ir>

منبع:

ام کاناویو ماری. ۱۳۹۱. هندبوک آموزش به بیمار. ترجمه خدیجه

نصیریانی. تهران: جامعه نگر. ۷۴۱-۷۴۶.

آیا می دانید زخم بستر را چطور درمان کنید؟

۱. اولین قدم در درمان زخم بستر حذف فشار طولانی که باعث تشکیل زخم شده است، می باشد.
 ۲. شستشوی پوست با صابون ملایم هر ۸ ساعت طبق نظر پزشک و سپس خشک کردن کامل محل و ماساژ پوست به آرامی برای افزایش گردش خون را انجام دهید.
 ۳. از مالش شدید و ماساژ نواحی قرمز شده پرهیز نمایید.
 ۴. زخم را با پماد و پانسمان های دارای منافذ فراوان با نظر پزشک حمایت کنید.
- رژیم غذایی بیماری که بی حرکت است باید پر پروتیین مانند گوشت، مرغ و تخم مرغ و پر کالری مانند استفاده از کره در رژیم غذایی و حاوی مایعات فراوان باشد.

در صورت علائم زیر به پزشک مراجعه نماید:

- کاهش وزن
- افزایش ترشح از زخم
- تب
- بوی بد از پانسمان
- قرمز شدن نواحی اطراف زخم