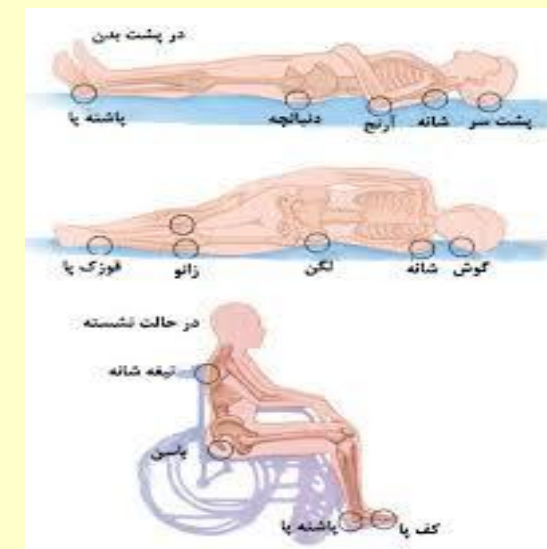


# زخم بستر



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی ناکستان

## تعریف

زخم های پوستی دردناکی هستند که بر اثر فشارهای مداوم بر روی بخشی از بدن یا قسمتی از پوست ایجاد می شود. قرمزی و تیرگی بخشی از پوست نخستین نشانه های زخم فشاری است که با پیشرفت این زخم ها تاول های پوستی ظاهر می شود. زخم های بستر را در مراحل اولیه می توان در منزل با کاهش میزان فشار وارده تمیز نگه داشت و استفاده از پانسمان های مناسب درمان کرد.

## عوامل مؤثر در زخم بستر و ایجاد آن

- ۱- افرادی که ب مدت طولانی بستری هستند یا ناگزیر از صندلی چرخدار برای مدت طولانی استفاده می کنند.
- ۲- افرادی که قادر به حرکت نیستند و اندام های آن ها فلج می باشد.
- ۳- سن بالا
- ۴- بی حرکتی
- ۵- بی اختیاری ادراری در مدفوعی
- ۶- سوئی تغذیه و بی آبی در بدن
- ۷- افراد خیلی لاغر که در بستر به مدت طولانی هستند .
- ۸- بیماران بستری در بخش های ویژه
- ۹- تحت فشار قرار گرفتن قسمت های نرم بدن روی برجستگی استخوانی.
- ۱۰- قرار گرفتن طولانی در یک وضعیت
- ۱۱- تعریق بیش از حد
- ۱۲- خشکی پوست



## راه های پیشگیری از ایجاد زخم بستر

- ۱- تغییر وضعیت بیمار هر دو ساعت
- ۲- تشک مواج داشته باشد
- ۳- تمیز و خشک کردن پوست بعد از هر بار اجابت مزاج و ادرار کردن
- ۴- هنگام جابجا کردن بیمار از ملافه زیرین بیمار استفاده کنید و هرگز بیمار را روی تخت نکشید چون باعث ایجاد خراش پوستی می شود.
- ۵- هرگز ناحیه قرمز شده پوست را ماساژ ندهید.
- ۶- زخم های ایجاد شده را فقط با سرم شستشو بشوید و پانسمان کنید. فقط از یک گاز خشک استفاده کنید و سپس پانسمان کنید.
- ۷- از بالش بین ران ها و بازوها و مناطق دیگر جهت جلوگیری از زخم بستر استفاده شود.
- ۸- ورزش اندام ها به صورت حرکات
- ۹- تعویض لباس و ملافه های بیمار هر روز انجام شود.
- ۱۰- در صورت خیس شدن لباس و ملافه بیمار سریع آنها را عوض کنید.
- ۱۱- از مایعات کافی استفاده کنید.
- ۱۲- تغذیه مناسب بیماران حاوی پروتئین (گوشت و حبوبات و تخم مرغ و شیر) ضروری است
- ۱۳- مصرف میوه ها و سبزیهای تازه باعث بهبود سریعتر می شود
- ۱۴- مصرف مکمل روی و ویتامین ث برای بهبود زخم مفید است

