

■ زخم بستر از یک قرمزی ساده شروع شده و تا زخم عمیقی که به استخوان می رسد به سرعت گسترش می یابد.

■ **نواحی شایع ایجاد زخم بستر:** قوزک پا، پاشنه پا، زیر باسن، بین دو باسن، مهره های کمر، مهره های گردن، زیر آرنج و زیر کتف.

■ عوامل خطر بروز زخم بستر:

- ✗ حمام نکردن بیمار
- ✗ جا به جا نکردن و ماساژ ندادن بیمار
- ✗ ملحفه خیس یا تاخوردۀ یا چروک شده
- ✗ پوشش پلاستیکی زیر بیمار
- ✗ بی اختیاری ادرار و مدفوع
- ✗ تشک نامناسب
- ✗ تغذیه نامناسب
- ✗ هر وسیله ای که زیر بیمار قرار گیرد و روی آن نقطه فشار آورد
- بررسی مکرر پوست و رعایت نکات زیر به پیشگیری از ایجاد شکنندگی پوست و زخم بستر کمک می کند.

استحمام

- ✗ سعی کنید بیمار را هر روز حمام کنید. اگر امکان این مسئله وجود ندارد، حداقل روزی یک بار تمام بدن را با آب گرم پاک کنید.
- ✗ برای حمام در بستر، باید هر قسمت از بدن به صورت جداگانه شسته و خشک شود مثلاً ابتدا دست ها، سپس پاها، شکم و بقیه اندام.

■ با همکاری یک فرد دیگر یک لگن از پشت زیر گردن بیمار قرار دهید و سر و گردن و موهای بیمار را بشویید.

■ نواحی که زیاد عرق می کند مثل کشاله ران، بین دو باسن و زیر بغل را به خوبی با آب و صابون بشویید.

■ به محض اینکه بیمار مدفوع کرد، تعویض شود و ناحیه را با آب گرم و صابون بشویید و خشک کنید.

■ در صورتی که در اثر مدفوع بدن بیمار قرمز شد، بعد از شستشوی ناحیه آن را با پماد اکسید دوزنگ چرب نمایید.

■ بعد از هر بار حمام کردن برای جلوگیری از خشک و حساس شدن پوست، بدن بیمار را می توانید با لوسیون بچه، روغن زیتون یا روغن بادام ماساژ دهید.

ماساژ پشت

■ دست ها را بشویید.

■ بیمار را به پهلو یا شکم قرار دهید.

■ لوسیون را با کف دست های خود گرم کنید.

■ دست ها را کنار هم در قسمت پایین ستون مهره ها قرار دهید و به طرف بالا با حرکت ملایم و دورانی ماساژ دهید.

■ سپس با حرکت آرام به طرف باسن برگردید. ماساژ را ۳ دقیقه ادامه دهید.

■ تمام پشت، ناحیه دنبالچه، شانه ها، گردن و بازوها را با حرکات دورانی ماساژ دهید و چند دقیقه آن را ادامه دهید.

■ پوست مددجو را به آرامی و با حرکت ملایم چنگ بزنید.

■ سپس با حرکت ملایم ماساژ را کامل کنید.

■ لوسیون های اضافه را با حوله از روی پوست پاک کنید.

ملحفه

■ ملحفه بیمار را روزانه عوض کنید.

■ جنس ملحفه را از نخ یا پنبه انتخاب کنید.

■ در صورتی که ملحفه بیمار خیس شد، بلافاصله آن را عوض کنید.

■ از ملحفه مرطوب استفاده ننمایید.

■ از تاخوردن و چروک شدن ملحفه زیر بیمار جلوگیری کنید.

■ ملحفه ها را ضدعفونی کرده و حتماً در آفتاب یا با اتو خشک گردد.

■ در صورتی که بیمار دارای بی اختیاری ادرار یا مدفوع می باشد می توانید از پوشش های پلاستیکی زیر بیمار استفاده نمایید، اما به شرطی که روی آن یک ملحفه نخی پهن شود.

تشک مواج

■ تشک مواج در بیمارانی استفاده می شود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند.

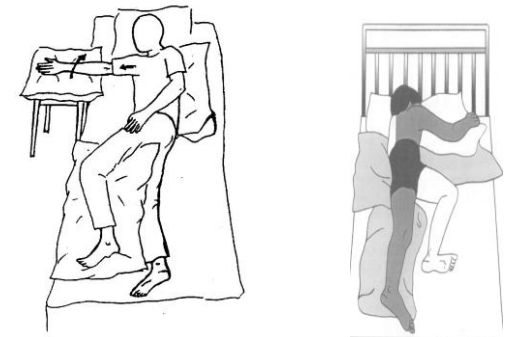


تغییر وضعیت و جابه جا کردن

حتی در صورتی که از تشک مواج استفاده می کنید باید هر ۲ ساعت یک بار بیمار را در تخت جا به جا کنید.

در صورتی که بیمار به یک پهلو دراز می کشد، تخت در حالی که کاملاً صاف است با زاویه ۳۰ درجه نسبت به زمین قرار بگیرد تا فشار مستقیم روی استخوان لگن نباشد.

بین مچ، پاها و زانوی بیمارستان یک بالش کوچک قرار دهید تا به این نواحی فشار وارد نشود.



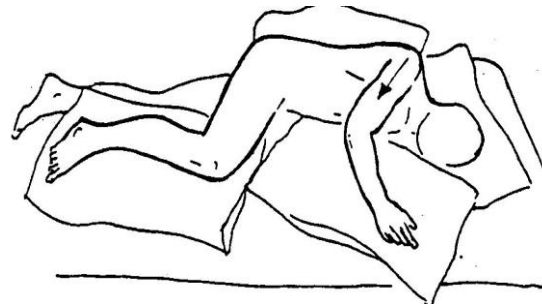
پاشنه بیمارستان نیاز به توجه خاص دارد، می توانید بالشی را زیر ساق پاهای بیمارستان قرار دهید تا پاشنه بیمارستان بلند شده و با زمین در تماس نباشد.



سر بیمارستان را بیش از اندازه بلندتر از بستر قرار ندهید.

بجای کشیدن بدن روی سطح رختخواب یا صندلی بهتر است برای جابجایی به کمک دست، آن را بلند کرد.

به هنگام قرار گرفتن به پهلو باید از خوابیدن مستقیم روی استخوان ران پرهیز کرد.



تهیه کننده: زهرا اصلانی کارشناس ارشد پرستاری
 منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007
 مشاور علمی: دکتر نصراله علیمحمدی (استادیار دانشکده پرستاری - مامایی)
 بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) شهریور ۱۳۹۹



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



پیشگیری از زخم بستر

کد محتوا: ۳۵۷



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir