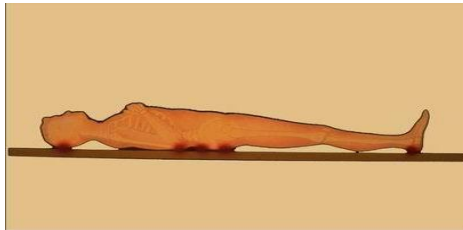


# بیمارستان شهدای هفتم تیر

## زخم بستر



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس:

۵۵۲۲۸۵۸۱-۴

در صورت نیاز لطفاً با کارشناس زخم آقای تاری قلی  
۰۹۳۵۲۳۸۱۸۸۷ تماس گرفته شود و روزهای شنبه و دوشنبه  
صبح به صورت حضوری به درمانگاه آفرینش کلینک زخم واقع  
در بیمارستان شهدای هفتم تیر تشریف بیاورید.

می یا بد..

نیاز به مواد مغذی به موازات افزایش نیاز انرژی در زخم بستر  
افزایش مییابد. رژیم غنی از میوه های زرد رنگ موز انبه آناناس  
سیب. هویج. و سبزیجات و مغزها دانه ها و ماهی. برای تامین  
ویتامین های سی. ای. و روی. و امگا ۳ توصیه میشود

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام

عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۸ صبح و واحد پرستار پیگیر در

ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۸ و روزهای شنبه و سه شنبه

از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود

مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان - بدو ورود به بخش

-حین بستری و ترخیص و بعد از ترخیص شما میباشد.

خط مستقیم - ۵۵۲۳۷۲۶۰

۹۴

سوپروایزر داخلی ۳۳۱ - ۵۵۲۲۸۵۹۳-

آموزش ارتقای سلامت: خانم کاهه

کارشناس زخم: آقای تاری قلی

۰۹۳۵۲۳۸۱۸۸۷

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده: کارشناس زخم آقای

تاریقی

کد: Pa-HPT-60

ناحیه قرمز شده در تماس با تشک، ملحفه، پتو و ... باشد.

۲. ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید. ناحیه را با

سرم شستشو یا آب گرم بشویید و به محل پماد زینک اکساید

بمالید. در صورت پیشرفت زخم با پرستار تماس بگیرید.

۳- مصرف سیگار باعث دفع ویتامین سی میشود و روند بهبود

زخم را کند میکند

### تغذیه مناسب در زخم بستر

تغذیه سالم و مناسب نقش مهمی در پیشگیری از پیری پوست

و نیز در بهبود زخم های پوستی دارد.

متأسفانه اغلب افرادی که بیشتر مستعد زخم بستر هستند

تغذیه نا مناسب تری دارند

رسیدن کافی انرژی و پروتئین ها و ویتامین ها و مواد معدنی به

بدن انسان امری واجب است. پروتئین ها برای ساخت بافت های

جدید ضروری اند. پروتئین در انواع گوشت و غلات و حبوبات

ولبنيات کم چرب بوفور وجود دارند بویژه وقتی بصورت

متنوع مصرف شوند

مایعات به عنوان حلال ویتامین ها و مواد معدنی و دیگر مواد

مغذی هستند. و وسیله انتقال مواد معدنی به سلول ها و دفع

فراورده های دفعی از آنها میباشد به عنوان فرمول کلی به

ازای هر کیلو کالری مصرفی > بدن یک میلی لیتر مایع نیاز

دارد و به طور متوسط ۶-۸ لیوان آب و انواع مایعات بایستی

مصرف شود تا هیدراسیون کافی و متعاقب آن طراوت پوست

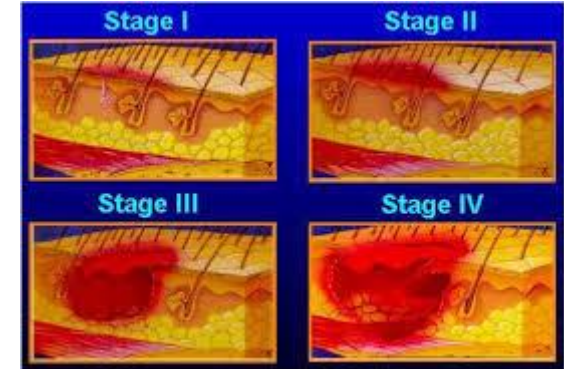
تامین شود و از خشکی پوست که زمینه ساز بروز زخم بستر

ست پیشگیری شود.

البته در موارد اسهال تب و تعریق و ترشح زیاد نیاز مایع افزایش

## ۱. زخم بستر چیست؟

اگر بیماری که به مدت طولانی در تخت بستری است در یک وضعیت قرار داشته (به یک پهلو بخوابد) و جابجا نشود، به دلیل فشاری که به پوست وارد می‌آید، دچار زخم بستر (یا زخم فشاری) می‌شود. تصویر شماره یک:



همان‌طور که در تصویر مشاهده می‌کنید زخم بستر از لایه‌های سطحی پوست شروع شده و به سرعت در لایه‌های زیری پوست گسترش پیدا می‌کند.

شما زخم بستر را در مراحل اولیه به شکل یک قرمزی ساده در سطح پوست می‌بینید. اما این قرمزی ظرف مدت زمان بسیار کوتاهی به سرعت به لایه‌های زیری پوست نفوذ می‌کند. در سطح پیشرفته به صورت زخم و یا تاول دیده می‌شود. این تاول و زخم می‌تواند تا بافت‌های زیرین پوست و حتی تا استخوان بیمار پیشروی کند.

افراد پیر و افرادی که مبتلا به بیماری قند خون (یا دیابت) می‌باشند بیشتر مستعد زخم بستر می‌باشند.

در صورتی که هر گونه قرمزی در پوست بیمار مشاهده کردید. بلافاصله باید اقدامات درمانی را شروع کنید چون در عرض چند ساعت این زخم کلیه لایه‌های بافت زیرین را از بین می‌برد

زخم بستر بیشتر در قسمت‌هایی که تحت فشار هستند و یا در تماس مستقیم با ملافه می‌باشد دیده می‌شود مانند قوزک پا، پاشنه پا، زیر باسن، بین دو باتکس، مهره‌های کمر، مهره‌های گردن، زیر آرنج و پشت کتف، پشت سر.

## ۲. چه مواردی ایجاد زخم بستر را سرعت می‌بخشد؟

۱. تشک نامناسب
  ۲. ملافه خیس و مرطوب و یا تا خورده و چروک شده.
  ۳. هر وسیله‌ای که زیر بدن بیمار قرار بگیرد و روی آن نقطه فشار آورد.
  ۴. پوشش پلاستیکی زیر پای بیمار.
  ۵. جابه‌جا نکردن و ماساژ ندادن بیمار.
- تصویر ۲: مناطقی که بیشتر احتمال ابتلا به زخم بستر دارد.



## ۳. برای پیشگیری از زخم بستر چه باید کرد؟

- ۱- بیمار را روزانه حمام کنید. اگر امکان این مسئله وجود ندارد حداقل روزی یک‌بار همه بدن را با آب گرم پاک کرده و خشک نمایید؛ به‌خصوص نواحی که بیمار عرق می‌کند مانند بین باتکس )

- ۱۳- از تشک مواج استفاده کنید. ۴- در صورتی که ملافه بیمار خیس شد بلافاصله آن را تعویض کنید.
  - ۵- از ملافه مرطوب زیر بدن بیمار استفاده نکنید.
  - ۶- روکش پلاستیکی به طور مستقیم با بدن بیمار تماس نداشته باشد. حتماً روی روکش از ملافه نخی یا پنبه‌ای استفاده کنید
  - ۷- نواحی که زیاد عرق می‌کند مانند کشاله ران، بین دو باتکس، زیر بغل را با آب و صابون به خوبی بشوید و خشک کنید.
  - ۸- بعد از هر بار حمام کردن برای پیشگیری از خشک و حساس شدن پوست می‌توانید بدن بیمار را با لوسیون بچه، روغن زیتون یا روغن بادام ماساژ دهید.
  - ۹- به محض آنکه بیمار مدفوع کرد تعویض شود. ناحیه را با آب گرم و صابون بشوید و خشک کنید.
  - ۱۰- در صورتی که در اثر مدفوع، بدن بیمار قرمز شد بعد از شستشوی ناحیه آن را با زینک اکساید چرب کنید.
  - ۱۱- از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید.
  - ۱۲- هر ۲ ساعت یک‌بار بیمار را در تخت جابجا کرده و نواحی حساس را به آرامی ماساژ دهید (زیر باسن، بین دو باتکس، مهره‌های کمر، مهره‌های گردن، زیر آرنج و پشت کتف، پشت سر).
  - ۱۴- اگر پوست بیمار تاول زد، تاول را باز نکنید و قسمتی که تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریع‌تر بهبود یابد.
- ## ۴. اقدامات اولیه در بیماری که دچار زخم بستر شده است چه می‌باشد؟
۱. اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازه ندهید