



## واحد آموزش سلامت

## ❖ شرح بیماری

اگر بیماری که به مدت طولانی در تخت بستری است بطور مداوم در یک وضعیت مانند خوابیدن روی یک پهلو باشد و جابجا نشود، به دلیل فشاری که به پوست وارد می‌آید، دچار زخم بستر (یا زخم فشاری) می‌شود. زخم بستر یا زخم فشاری، عارضه‌ای است که بر اثر فشار مداوم، اصطکاک، رطوبت، دما، کهولت سن یا مصرف برخی داروها بوجود می‌آید.



❖ زخم قسمت‌هایی که تحت فشار هستند مانند مفاصل استخوانی و مخروطی بدن و یا در تماس مستقیم با ملافه می‌باشد دیده می‌شود. در وضعیت‌های مختلف فشار بر روی نقاط معینی از بدن وارد می‌شود. قسمت‌هایی از بدن که در وضعیت‌های مختلف ممکن است در معرض خطر زخم بستر باشند عبارتند از:

- ✓ در وضعیت خوابیده به پشت نقاط تحت فشار عبارتند از: استخوان پس سری، ستون مهره‌ها، آرنج، لگن، دنبالچه، پاشنه پا
- ✓ در وضعیت خوابیده به شکم نقاط تحت فشار عبارتند از: استخوان پیشانی، استخوان سینه، زانو، برجستگی‌های لگن، انگشتان پا
- ✓ در وضعیت خوابیده به پهلو نقاط تحت فشار عبارتند از: استخوان کتف، سر استخوان لگن، برجستگی بزرگ استخوان ران، قوزک‌های پا
- ✓ در وضعیت نشسته نقاط تحت فشار عبارتند از: لگن و برجستگی‌های استخوان عانه

## ❖ علل شایع

- ✓ تشک نامناسب
- ✓ ملافه خیس و مرطوب و یا تا خورده و چروک شده
- ✓ هر وسیله‌ای که زیر بدن بیمار قرار بگیرد و روی آن نقطه فشار آورد.
- ✓ پوشش پلاستیکی زیر پای بیمار.
- ✓ جابه‌جا نکردن و ماساژ ندادن بیمار
- ✓ افراد پیر و مسن بدلیل پوست شکننده و ظریف
- ✓ ابتلا به بیماری قند خون یا دیابت

## ❖ مراحل زخم بستر

زخم بستر چهار مرحله دارد که عبارتند از:

✓ مرحله اول: در این مرحله لایه سطحی پوست آسیب می‌بیند و رنگ پوست قرمز می‌شود. با برداشتن فشار از روی پوست، قرمزی آن کاهش نمی‌یابد. ممکن است دمای پوست کمتر یا بیشتر از حد طبیعی باشد یا بافت پوست طبیعی نباشد و بیمار احساس درد نماید. زخم بستر در افرادی که پوست روشن دارند زودتر قابل تشخیص است و در افرادی که پوست تیره دارند رنگ زخم متمایل به آبی یا ارغوانی است.

✓ مرحله دوم: در این مرحله لایه میانی پوست آسیب می‌بیند و ممکن است به صورت تاول یا ساییدگی ظاهر شود.

✓ مرحله سوم: در این مرحله ضایعه، تمامی لایه‌های پوست را درگیر می‌سازد و ممکن است به بافت‌های زیرپوستی نیز سرایت کند. در این لایه جریان خون به کندی صورت می‌گیرد و به همان دلیل درمان زخم با دشواری همراه است. در این مرحله ممکن است زخم از داخل گسترش یابد و از آنچه در ظاهر دیده می‌شود خیلی بزرگتر باشد.

✓ مرحله چهارم: در این مرحله زخم کاملاً عمقی است و ممکن است به درون عضلات یا حتی استخوان نفوذ نماید. برخی از زخم‌های بستر در هیچ یک از مراحل فوق طبقه‌بندی نمی‌شوند این زخم‌ها را سلول‌های مرده می‌پوشانند و یا ممکن است ترشحات و آثار زخم مانع از تعیین عمق آسیب‌دیدگی شوند.

## ❖ پیشگیری از زخم بستر

- ✓ بیمار را روزانه حمام کنید. اگر امکان این مسئله وجود ندارد حداقل روزی یک بار همه بدن را با آب گرم پاک کرده و خشک نمایید، به‌خصوص نواحی که بیمار عرق می‌کند مانند بین باسن.
- ✓ ملافه بیمار به طور روزانه تعویض شود.
- ✓ ملافه بیمار را از جنس نخ یا پنبه انتخاب کنید.
- ✓ در صورتی که ملافه بیمار خیس شد بلافاصله آن را تعویض کنید.
- ✓ از ملافه مرطوب زیر بدن بیمار استفاده نکنید.
- ✓ روکش پلاستیکی به طور مستقیم با بدن بیمار تماس نداشته باشد. حتماً روی روکش از ملافه نخی یا پنبه‌ای استفاده کنید.
- ✓ نواحی که زیاد عرق می‌کند مانند کشاله ران، بین دو باتکس، زیر بغل را با آب و صابون به خوبی بشویید و خشک کنید.
- ✓ 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.
- ✓ به محض آنکه بیمار مدفوع کرد تعویض شود. 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 زینک اکساید چرب کنید.
- ✓ از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید.
- ✓ 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).
- ✓ از کشیده شدن بیمار بر روی تخت جلوگیری نمایید، این کار ممکن است آسیب بیشتری به پوست وارد کند.

- ✓ برای پیشگیری از سر خوردن بیمار، سر تخت را بیش از ۳۰ درجه بلند نکنید.
- ✓ بالش هایی را زیر آرنج بیمار قرار دهید تا فشارها مالشی بر آرنج کاهش یابد.
- ✓ در صورتی که بیمار ساعات زیادی در صندلی چرخدار به سر می برد هر ۱۵ دقیقه او را از روی صندلی بلند کنید .
- ✓ از تشک مواج استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که هر گونه قرمزی در پوست بیمار مشاهده کردید بلافاصله باید اقدامات درمانی را شروع کنید چون در عرض کمتر از چند ساعت این زخم کلیه بافت های زیرین را از بین می برد.
- ✓ اگر پوست بیمار تاول زده، تاول را باز نکنید و قسمتی که تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریع تر بهبود یابد.
- ✓ به هنگام قرار گرفتن بیمار به پهلو باید از خوابیدن مستقیم روی استخوان ران پرهیز کرد، وضعیت دراز کشیدن با زاویه ۳۰ درجه بهترین موقعیت را ایجاد می کند. به این منظور بالش ها را بالا بیاورید طوری که سنگینی بدن روی قسمت گوشتی ران آن بیفتد .
- ✓ وقتی بیمار خود را به پهلو می خوابانید بین هر دو زانو بالش نرم قرار دهید تا هر دو پا از هم فاصله داشته باشند.
- ✓ در هنگامی که بیمار خود را به کمر می خوابانید از بادکنک زیر پاشنه پا یا قرار دادن حوله ای که لوله شده زیر ساق پا استفاده کنید تا فشار روی پاشنه پا برداشته شود.
- ✓ در هنگامی که بیمار روی کمر خوابیده است زیر سر بیمار خود از بالش نرم و رینگ گرد استفاده کنید تا فشار از پشت سر بیمار برداشته شود.

#### ❖ درمان و مراقبت

چنانچه زخم بستر در مراحل اولیه تحت مراقبت قرار گیرد، به راحتی درمان می شود. ولی زخم های مزمن می توانند زندگی بیمار را تهدید نمایند. به دنبال ایجاد زخم؛ سد اولیه یعنی پوست باز و شکسته شود و عوامل عفونت زا به سرعت در این نواحی که محیط بسته، گرم و مرطوبی می باشد، شروع به رشد و تشکیل مجموعه های عفونی در لابلای بافت های زخم می نمایند. بنابراین شستشوی مداوم زخم با محلول شستشو و شستشوی ناحیه ی باسن و اطراف آن در طول روز با آب ولرم، به کاهش و جلوگیری از زخم و عفونت کمک می نماید.

پزشک در مواردی که زخم بستر در مراحل بالا قرار دارد، استفاده از آنتی بیوتیک و پانسمان های مخصوص و یا عمل جراحی را توصیه می کند.

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ به بیمار نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه کمتر بدهید .
- ✓ به بیمار نوشیدنی های الکلی ندهید.
- ✓ در رژیم بیمار میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C (سی) مانند گوجه و مرکبات و ... قرار دهید .
- ✓ علاوه بر یک رژیم غذایی، ممکن است بدن فرد به مکمل های ویتامینی ، املاح معدنی یا دیگر مکمل های غذایی نیاز داشته باشند. تجویز مکمل هایی

همچون ویتامین ها مخصوصاً C (سی)، E (ای)، زینک ، روی و سلنیوم برای پوست سازی و ترمیم بافت ها مفید هستند که باید با تجویز پزشک باشد .  
✓ برای سالم ماندن پوست به بیمار در صورت صلاحدید پزشک حداقل ۸ الی ۱۰ لیوان در روز آب دهید.

✓ غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید.

#### ❖ داروها

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک ها دوره درمان را کامل و از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک خودداری کنید .

✓ برای تسکین درد مسکن های تجویز شده توسط پزشک را به بیمار بدهید.

#### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ زخم های بستر قرمز و تحریک شده ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته اند.

✓ پوست اطراف زخم بستر پاره شده یا ترک خورده باشد.

✓ نواحی اطراف زخم بستر علائم عفونت مانند ورم، درد، ترشح یا داغی و تب داشته باشد.

منابع:

وبسایت های [org.hopkinsmedicine](http://org.hopkinsmedicine) ، [mayoclinic](http://mayoclinic) ، [FamilyDoctor.org](http://FamilyDoctor.org) ، [com.WebMD](http://com.WebMD) ، کتاب اصول آموزش به بیمار ، پروتر و سودارث

واحد آموزش سلامت	تهیه کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	تایید کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	ابلاغ کننده
پاییز ۱۴۰۳	تاریخ چاپ