

## زخم بستر چیست؟

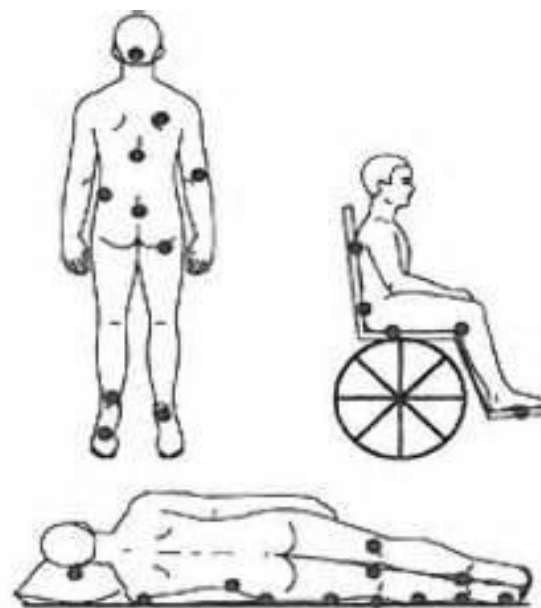
زخم بستر یا زخم فشاری به آسیب وارد شده به قسمتی از پوست و بافت گفته می شود که معمولاً در اثر نشستن یا خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت ایجاد می شود. زمانی که شخصی وضعیت خود را تغییر ندهد، فشار بیشتری بر قسمت های خاصی از بدن (نقاط فشاری بدن) که در تماس با سطح قرار دارد وارد می شود. فشار وارد شده، باعث کاهش خونرسانی و صدمه به سلول های این قسمت ها می شود. این زخم ها ممکن است در اثر سائیدگی در صندلی یا بستر و یا در اثر کشیدگی با ملحفه ایجاد شود. زخم بستر به شدت مستعد تهاجم میکروبه ها و عفونت می باشد.

### علل ایجاد زخم بستر:

- ۱) فشار وارد شده بر پوست.
- ۲) نیروهای سایشی مانند کشیده شدن بیمار بر روی تخت.
- ۳) رطوبت: رطوبت ناشی از تعریق، ادرار و مدفوع که باعث نازک شدن پوست و مستعد صدمات ناشی از فشار می شود.
- ۴) کاهش حرکت اندام ها یا بی حرکتی
- ۵) سوء تغذیه

## نقاط فشاری بدن:

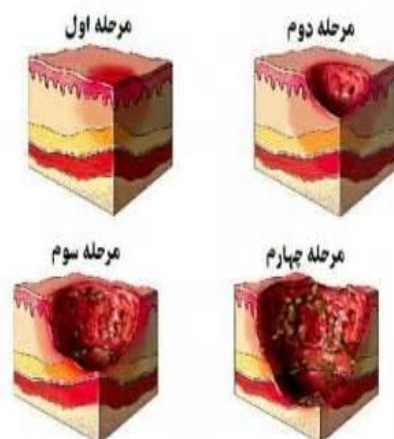
ناحیه باسن، پاشنه پا، قوزکها، لگن، آرنجها شانه، ستون مهره ها و نواحی با استخوانهای برجسته.



**نکته:** عضلات نسبت به پوست بیشتر در معرض صدمات ناشی از فشار هستند و ممکن است یک آسیب خفیف پوستی یک آسیب شدید عضلانی را زیر خود مخفی نماید. بنابراین این می توان گفت: **((زخم بستر مانند کوه یخ است یعنی بافت های زیرین بیشتر از آنچه به نظر می رسد درگیر شده است.))**

## علائم:

علائم اولیه شامل قرمزی و التهاب یا رنگ پریدگی پوست در ناحیه تحت فشار می باشد و با پیشرفت آن به صورت سائیدگی پوست، تاول، بروز زخم دیده می شود. در مراحل پیشرفته تر از بین رفتن کامل پوست و درگیر شدن عضلات نیز مشاهده می شود.



### پیشگیری از زخم بستر:

- ۱) وضعیت بدن بیمار را حداقل هر ۲ ساعت تغییر دهید.
- ۲) برای بالا بردن بازوها، پاها و لگن از بالش استفاده کنید.
- ۳) از تشک های موج (مرتعش) برای کاهش فشار به کمر و نواحی فشاری بدن استفاده کنید.



بیمارستان صاحب الزمان (عج) شرفضا

## زخم بستر چیست؟



واحد آموزش به بیمار

ویرایش: زمستان ۱۳۹۳ و بازنگری: پاییز ۱۳۹۵

کد سند: A6

نظر بگیرید.

۱۳) بیمار را تشویق کنید که برای جلوگیری از خشکی پوست روزانه به میزان کافی مایعات مصرف کند.

منابع: [www.pezeshk.us](http://www.pezeshk.us)

[Iranhealers.com](http://Iranhealers.com)

تلفن تماس: ۰۲۱-۵۳۲۳۰۰۰۰ (داخلی ۲۳۰)

۴) از کشیده شدن بیمار بر روی تخت جلوگیری کنید.

۵) ملحفه بیمار را مرتب تعویض کنید و مراقب باشید که ذرات ریز تحریک کننده پوست روی ملحفه بیمار نباشد.

۶) ملحفه باید تمیز، خشک و صاف و بدون چروک باشد تا پوست آسیب نبیند.

۷) جهت کاهش فشار در قسمت های فشاری مانند آرنج ها و پاشنه پا از بالشک های مخصوص استفاده کنید.

۸) به طور مرتب پوست کل بدن را از نظر بروز قرمزی و التهاب بررسی کنید و به نواحی استخوانی توجه خاص داشته باشید.

۹) پوست بیمار را تمیز و خشک نگه دارید (مخصوصا نواحی که در تماس با ادرار و مدفوع هستند).

۱۰) جهت بهبود جریان خون مرتباً پوست بدن (مخصوصا در نواحی فشاری) را ماساژ دهید (از روغن ها و لوسیون های نرم کننده جهت ماساژ پوست می توانید استفاده کنید).

۱۱) در صورت بروز زخم برای جلوگیری از ورود میکروبها به زخم، محل زخم را ماساژ ندهید.

۱۲) رژیم غذایی مناسب شامل انرژی کافی، پروتئین، کلسیم، روی، ویتامین ای و سی برای بیمار در