

بیمارانی که به علت اختلال حسی- حرکتی یا عدم هوشیاری در بستر می‌باشند، در معرض آسیب پوست و بافت‌ها قرار دارند. آسیب پوست و بافت زیر پوستی به دلیل تحت فشار قرار گرفتن پوست بین یک استخوان (مثل استخوان لگن) و یک سطح خارجی (مثل بستر) برای مدت طولانی را زخم بستر می‌نامند. زخم بستر از یک قرمزی ساده شروع شده و تا زخم عمیقی که به استخوان می‌رسد به سرعت گسترش می‌یابد.



عوامل خطر:

- * بی حرکتی
- * دیابت
- * فشار طولانی بر روی عضو
- * خراشیدگی زخم قبلی
- * عفونت‌های قبلی
- * سوء تغذیه
- * بیماران با کاهش سطح هوشیاری
- * بیماران با کاهش درک حسی
- * شکستگی و بیماری‌هایی که وسایل کششی و یا ارتوپدی دارند.

توصیه برای کاهش عوامل خطر:

چون بیماران بی حرکت بیشتر در سه وضعیت زیر قرار می‌گیرند در هر وضعیت لازم است به اندام‌هایی که بیشتر در معرض خطر فشار هستند دقت شود.



- در وضعیت خوابیده به پشت به نواحی استخوان پس سر، ستون مهره‌ها، آرنج، دنباله، پاشنه‌ی پاها دقت شود.
- در وضعیت خوابیده به شکم به نواحی استخوان پیشانی، زانو، برجستگی‌های لگن و انگشتان پاها دقت شود.

- در وضعیت خوابیده به پهلو به نواحی استخوان کتف، برجستگی بزرگ استخوان ران و قوزک پا و گوش دقت شود.
- در وضعیت نشسته نیز لازم است به ناحیه‌ی روی برجستگی باسن دقت شود.



بیشگیری:

- تعداد دفعات حمام را افزایش دهید.
- از شوینده‌های ملایم استفاده کنید.
- از آب بیش از حد داغ جهت استحمام پرهیز کنید.
- دقت کنید ملحفه‌ها از جنس نخ یا پنبه باشد و آن را مرتب تعویض نمایید و ملحفه خیس و چروک نباشد تا بیمار در معرض زخم بستر قرار نگیرد.

- ملحفه‌ها را ضد عفونی کرده و حتماً در آفتاب یا با اتو خشک گردد.
- برای حمام در بستر، باید هر قسمت از بدن به صورت جداگانه شسته و خشک شود مثلاً ابتدا دست‌ها، سپس پاها، شکم و بقیه اندام.

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



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

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



ماساژ پشت



- دست‌ها را بشویید.
- بیمار را به پهلو یا شکم قرار دهید.
- لوسیون را با کف دست‌های خود گرم کنید.
- دست‌ها را کنار هم در قسمت پایین ستون مهره‌ها 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 دنباله، شانه‌ها، 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.

از مالش بیش از حد بر روی هر عضو بخصوص برجستگی‌ها اجتناب نمایید جهت حفاظت از پوست بیمار بی اختیار، پس از شستشو و خشک کردن ناحیه کشاله ران و باسن از یک لایه نازک اکسیدوزنگ استفاده شود. از پدهای جاذب که سطح آغشته به ادرار را زود تمیز و خشک نماید استفاده کنید.

توجه فرمایید بیمار تغذیه سالمی داشته باشد. رعایت تعادل ویتامین، پروتئین و استفاده از مکمل‌های غذایی به بهبود زخم کمک می‌نماید.

از مایعات به اندازه کافی استفاده نمایید.

بیمارانی که هوشیارند و می‌توانند بنشینند، هر ۱۵ دقیقه لازم است وزن خود را روی قسمتی از بدن ببندازند.

تفسیر وضعیت و جابه‌جا کردن

- حتی در صورتی که از تشک مواج استفاده می‌کنید باید هر ۲ ساعت یک بار بیمار را در تخت جابه‌جا کنید.

- می‌توانید برای کاهش سطح فشار از بالش‌تک‌های مخصوص بر روی برجستگی‌های استخوانی مثل قوزک پا و زانوها استفاده کنید.

- پاشنه بیماران نیاز به توجه خاص دارد، می‌توانید بالشی را زیر ساق پایهای بیماران قرار دهید تا پاشنه بیماران بلند شده و با زمین در تماس نباشد.



- سر بیماران را بیش از اندازه بلندتر از بستر قرار ندهید (زاویه ۳۰ درجه).

- جهت بالا کشیدن بیمار در تخت از ملحفه زیر بیمار استفاده شود و بیمار روی تخت کشیده نشود و بهتر است برای جابجایی به کمک دست او را بلند کرد.

- از حوله‌های تا کرده یا پتو بجای بالش‌تک یا بالش‌ها استفاده نکنید زیرا می‌توانند خیلی سخت و سفت باشند و تخریب پوست را باعث شود.



تجمع پارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

توصیه های لازم در بستری

از زخم بستر

زانوها: خمیدگی در زانو یک انحناء طبیعی است. از بالشتک بالای قسمت پشت ناحیه زانو استفاده کنید. توجه کنید از بالشتک در قسمت پشت ناحیه زانو استفاده نکنید.

قوزک ها: یک بالشتک کوچک در پشت پاشنه لازم است که کشش را بر روی ساق پا کم کند همچنین پاشنه باید دور از تخت باشد که از تخریب پوست جلوگیری کند.

بین قسمت تحتانی پا: یک بالشتک یا بالش بین زانو قرار دهید که حداقل از کار افتادگی را در زانو و مفصل قوزک باعث شود.

اقدامات اولیه در بیماری که دچار زخم بستر شده چیست؟

-در صورتی که متوجه هرگونه قرمزی در پوست بیمار شدید باید بلافاصله اقدامات درمانی را شروع کنید چون در عرض چند روز این زخم تمام بافت را از بین می برد.

-بر روی ناحیه مبتلا به زخم هیچ گونه فشاری وارد نسازید.

-نواحی قرمز شده روی سطح استخوان های برجسته را ماساژ ندهید بلکه اطراف آنها را ماساژ دهید.

-اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با ملحفه، پتو و غیره باشد.

- زخم را تمیز نگهدارید (جهت شستشوی زخم فشاری، فقط از محلول سرم فیزیولوژی یا آب گرم استفاده شود).

-از بتادین و سایر محلول های ضد عفونی کننده برای شستشوی زخم استفاده نکنید.

- مطلقاً از بودر تالک استفاده نکنید. زیرا علاوه بر خشک کردن پوست، منافذ آن را نیز مسدود می کند.

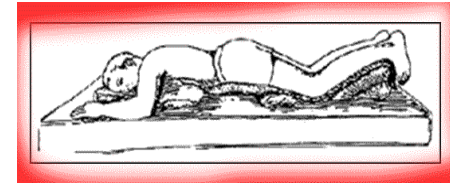
-مطلقاً از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید، زیرا پوست را به شدت خشک می کند.

-پماد اکسید دوزنگ بر روی نواحی زخم شده نمالید.

- اگر پوست بیمار تاول زد، آن را پاره نکنید. ناحیه تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا خوب شود.

-درمان زخم بستر شامل کاهش فشاری که موجب ایجاد زخم شده، درمان خود زخم، بهبود رژیم غذایی و رعایت سایر نکات جهت کمک به بهبود زخم می شود.

- در صورتی که زخم بستر بیمار شما با مراقبت های معمول درمان نشود و یا ترمیم آن به کندی صورت گیرد و نیز در زخم بسترهای عمیق ممکن است پزشک استفاده از پماد و پانسمان های مخصوص را تحت نظر کارشناس مربوطه به شما توصیه نماید.



الف - وضعیت

خوابیده به شکم:

بیمار می تواند بدون خطر برای مدت ۸ ساعت با

استفاده از بالش های حجیم، سفت و تشک کوچک دمر بخوابد
ران ها: بالشتک را در بالای زانوها قرار دهید تا از قرمز شدن پوست پیشگیری کند.

ساق پا: زیر ساق پا بالشتک قرار دهید که پاها را بحد کافی بلند کند و از فشار بر روی پنجه پا جلوگیری شود
بین زانوها: بین زانوها بالشتک قرار دهید که زانوها و قوزک را جدا از هم نگه دارد چنانکه زخم های فشاری پیشرفت نکند.

خوابیدن بر روی شکم باعث می شود هم شما و هم هرکسی که برای تغییر وضعیت به شما کمک میکند میتواند ۸ ساعت خواب یا استراحت کامل داشته باشد و به پیشگیری از سفتی لگن و زانوها کمک می کند.

ب - وضعیت

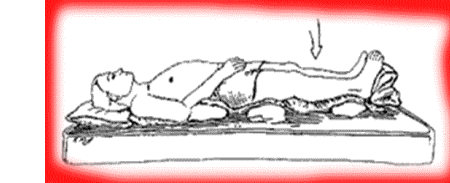
خوابیده به پهلو:

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

پشت: پشت بدن را حمایت کنید که وضعیت پهلو را حفظ کند. زیرا لگن عقب کشیده می شود و از غلتیدن به پشت بر روی ساکروم (استخوان خاجی) جلوگیری کند.

لگن: بالا و پایین مفصل لگن بالش قرار دهید. هنگامیکه بالش ها بطور صحیح قرار گرفتند یک دست صاف می تواند بین بدن و تخت قرار بگیرد و بالای مفصل زانو بالش قرار دهید.

کم کردن فاصله بین پاها: بالش از طول بین پاها قرار دهید که از فشار بر روی مفصل زانو و قوزک پا جلوگیری کند.
نکته: پاها مستقیماً بر روی یکدیگر قرار ندارد.



ج- وضعیت خوابیده به پشت:

پشت: بالشتک زیر قسمت تحتانی پشت قرار دهید تا بالا بودن ساکروم میسر باشد.