

پیشگیری و مراقبت از زخم بستر

راههای پیشگیری از ایجاد زخم فشاری (زخم بستر)

- ✓ پوست روزانه با شامپوی بچه و آب ولرم شستشو و با حرکات آهسته خشک شود
- ✓ جهت جلوگیری از خشک شدن پوست بلافاصله پس از حمام یا شستشو، بدن بیمار را با لوسیون بچه، روغن زیتون، روغن بادام ماساژ دهید.
- ✓ ملحفه بیمار از جنس نخ یا پنبه باشد.
- ✓ رطوبت زیاد سبب افزایش احتمال آسیب پذیری پوست می شود. این رطوبت ممکن است ناشی از تماس مستقیم با عرق، مدفوع یا ترشحات زخم باشد. بنابراین لباس و ملحفه باید مرتباً تمیز و خشک باشد.
- ✓ دستکش های پر از باد یا آب در زیر پاشنه ها و بدن بیمار قرار ندهید.
- ✓ از دستمال های مرطوب به صورت طولانی مدت بپرهیزید.
- ✓ در صورتی که بیمار تان در کماست و بی اختیاری ادرار و مدفوع دارد مرتباً پوشک بیمار را تعویض کرده و ناحیه را با آب ولرم و شامپو یا صابون بچه بشویید و خشک کنید.
- ✓ در صورتی که در اثر ادرار و مدفوع بدن بیمار قرمز شد بعد از شستشوی ناحیه آن را با پماد زینک اکساید یا کالاندولا چرب کنید.
- ✓ هر دو ساعت بیمار تان را جابجا نمایید به نحوی که دو ساعت به پهلو راست، دو ساعت به پهلو چپ و دو ساعت به کمر خوابانیده شود.





مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:22PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

- ✓ در حین تغییر وضعیت نباید بدن بیمار بر روی تخت کشیده شود بلکه باید آن را به آرامی بلند کرده و جابجا کنید. ، زمانی که بیمار به پشت خوابیده است از یک بالش تک نرم در زیر پا در قسمت وسط ساق تا قوزک استفاده گردد و پاشنه ها را از سطح تخت بالاتر و معلق در هوا قرار دهید.
- ✓ از انجام ماساژ در نواحی قرمز شده پرهیز کنید زیرا باعث آسیب به بافت‌های عمیق می شود.
- ✓ از قرار دادن بالش تک زیر پاشنه خودداری کنید. بالش تک ها باید زیر ساق قرار داده شوند به نحوی که پاشنه ها معلق باشند.
- ✓ پیش از پوشیدن کفش ها و سایر آتل های فیزیوتراپی بیمار ابتدا دور اندام بیمار چند لایه پنبه گذاشته و سپس آن ها را ببندید. هر دو ساعت آتل ها باز شده واز نظر زخم فشاری بررسی شوند و مجددا بسته شوند.
- ✓ در صورت بروز قرمزی شدید یا زخمهای سطحی فوراً موارد را به پرستار مسئول آموزش و پیگیری بیمار گزارش دهید.
- ✓ از تا خوردن و چروک شدن ملحفه زیر بدن بیمار جلوگیری کنید.
- ✓ ناخن های بیمار کوتاه شود و از زیور آلات استفاده نگردد.
- مراقبت از زخم بستر
- ❖ اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازه ندهید ناحیه درگیر شده در تماس با تشک، ملحفه یا پتو قرار گیرد.
- ❖ از ماساژ دادن زخم ها پرهیزید چرا که باعث تخریب بافت آسیب دیده می شود.
- ❖ از تاباندن نور لامپ روی زخم اجتناب کنید.
- ❖ از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید زیرا پوست بیمار او را به شدت خشک می کند.
- ❖ اگر پوست بیمار تاول زد، فشار را از روی موضع تاول برداشته، تاول با یک سرنگ استریل تخلیه کنید، یک گاز استریل یا پانسمان جاذب مناسب روی پوست تاول قرار دهید.
- ❖ در اسرع وقت با کارشناس زخم یا پزشک بیمار در خصوص درمان مناسب تماس حاصل فرمایید و از هرگونه درمان خودسرانه و سنتی بدون مشورت با کارشناس زخم پرهیزید.

رژیم غذایی مناسب در زخم فشاری (زخم بستر)

- از نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای کمتر استفاده کنید
- در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C مانند گوجه ، مرکبات و... قرار دهید .
- برای سالم ماندن پوست با صلاحدید پزشک مایعات فراوان مصرف کنید.
- از مواد غذایی حاوی پروتئین مانند ماهی ، مرغ حبوبات مانند لوبیا ، عدس و غیره استفاده کنید.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ مراجعه بعدی: