زخم بستر چیست؟

به آسیب پوستی که در اثر فشار طولانی مدت بر یک یا چند نقطه از بدن ایجاد می شود، زخم بستر گفته می شود .

نقاطی از بدن که ، در حالت خوابیده به پشت تحت فشار بوده ومستعد زخم بستر هستند، شامل:

- پشت سر
- شانه ها
- آرنج ها
- استخوان خاجی
- پاشنه پا

نقاطی از بدن که در حالت خوابیده به پهلو تحت فشار بوده و مستعد زخم بستر هستند، شامل:

- گوشها
- شانه ها
- استخوان سر ران
- قسمت بیرونی زانوها و بین زانوها
- قوزک بیرونی پا و قوزک داخلی

نقاطی از بدن که در حالت نشسته تحت فشار بوده و مستعد زخم بستر هستند، شامل:

- پس سر
- شانه ها
- استخوان خاجی
- باسن
- پاشنه پا

رعایت نکات زیر در پیشگیری از ایجاد زخم بستر و گسترش آن موثر است.

- ✓ موثرترین روش در پیشگیری از ایجاد زخم بستر، تغییر وضعیت دادن مکرر بیمار است.
- ✓ هر یک تا دو ساعت باید وضعیت بیمار را تغییر دهید.
- ✓ در صورت امکان بیمار می تواند با گرفتن میله ها و دستگیره های بالای تخت، وضعیت خود را تغییر دهد.
- ✓ هر روز پوست نقاطی از بدن بیمار را که بیشتر تحت فشار هستند، بررسی نمایید.
- ✓ از موادی مانند روغن زیتون جهت ماساژ پوست در نواحی تحت فشار، استفاده نمایید.

- ✓ برای شستشوی پوست بیمار از آب گرم و صابون ملایم (صابون بچه) استفاده نمایید.
- ✓ در تغییر وضعیت بیمار سعی کنید پوست کشیده نشده و آسیب نبیند.
- ✓ در نقاطی از پوست که دچار قرمزی شده است، جهت کاهش فشار از حلقه های هوا یا بالشتک های گرد استفاده نمایید..
- ✓ وضعیت درازکشیدن بیمار و استفاده از بالشتک ها را طوری در نظر بگیرید که قسمت های حساس به زخم بستر کمتر تحت فشار قرار گیرند. مثلا در حالت خوابیده به پهلو یک بالشتک بین دو زانوی بیمار، یک بالشتک زیر سر و یک بالشتک زیر آرنج دستی باشد که در سمت بالا قرار دارد.
- ✓ در بی اختیاری ادرار و مدفوع، پوست این مناطق را تمیز و خشک نگه دارید.
- ✓ درتغذیه این بیماران از میوه ها و آب میوه تازه و مواد غذایی حاوی پروتئین (گوشت ، شیر، تخم مرغ) ، بیشتر استفاده نمایید.
- ✓ برای جلوگیری از سر خوردن، نباید سر تخت بیمارخیلی بالا آورده شود .

- ✓ در صورت امکان مـی توانیـد از تشـک هـای مواج استفاده نمایید.
- ✓ با انجام حرکات ورزشی سـاده، سـبب تقویـت عضلات وخونرسانی بهتر شده و می توانیـد از ایجاد زخم بستر جلوگیری کنید.
- ✓ برای ادامه مراقبتها در منزل بعد از هماهنگی با مسئول بخش می توانید از واحـد مراقبـت در منزل بیمارستان کمک بگیرید.

منبع : پرستاری اعصاب (برونروسودارث)– آموزش به بیمار(اعضای هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



مراقبت از بیماران جهت پیشگیری از ایجاد زخم بستر