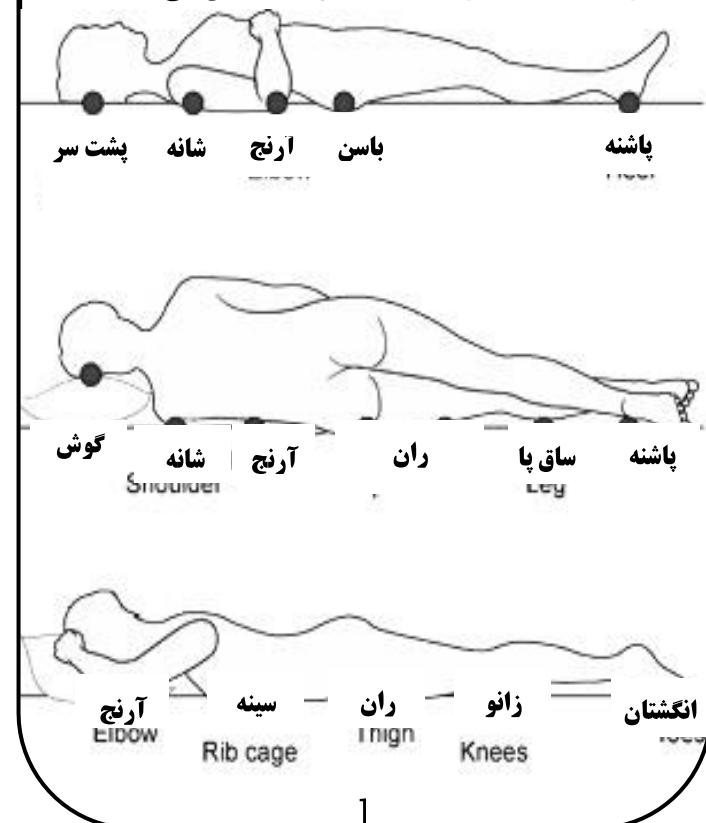


زخم فشاری چیست ؟

زخم فشاری و زخم بستر به یک معنی می باشد. زخم فشاری آسیب پوست و بافت زیر آن به علت فشار است. پوست بین استخوان و بستر فشرده شده و به دنبال آن قرمز و دردناک می شود. در صورت ادامه یافتن فشار، پوست از هم گسیخته شده و زخم قرمز تا صورتی رنگ سطحی، مانند دهانه آتش فشان ایجاد می گردد. زخم فشاری به علت نشستن طولانی مدت روی صندلی چرخ دار یا خوابیدن طولانی مدت، بدون تغییر وضعیت همچنین رطوبت پوست ناشی از عرق، ادرار یا مدفوع، همچنین استفاده از بریس و اسپلینت (وسایل ارتوپدی) ایجاد می شود. شکل زیر نقاط در معرض خطر زخم فشاری را در حالت های مختلف استراحت نشان می دهد.



زخم فشاری در افراد مسن و کسانی که به دلیل مشکلات

پزشکی قادر به حرکت و تغییر وضعیت نیستند شایعتر است. اما باید توجه داشت که محدودیت حرکتی در هر شرایطی می تواند پیش در آمد زخم فشاری باشد.

زخم فشاری در ۴ مرحله ایجاد می گردد:

۱- رنگ پریدگی پوست سالم (با فشار ملایم انگشت تغییر رنگ ایجاد نمی شود).

۲- از بین رفتن ضخامت نسبی پوست در حد وارد شدن آسیب به لایه های آن به صورت وجود سائیدگی، تاول، زخم سطحی بدون صدمه به بافت زیر پوست.

۳- از بین رفتن ضخامت کامل پوست و صدمه به بافت های زیر پوست

۴- از بین رفتن ضخامت کامل پوست همراه با تخریب وسیع و پیدایش بافت مرده با صدمه به تاندون های مفاصل و استخوانها

پیشگیری

پیشگیری همواره بهتر از درمان است مهم ترین و اصلی ترین روش پیشگیری از زخم بستر، این است که اگر فرد می تواند حرکت کند، از او بخواهید هر ۱۵ دقیقه خود را حرکت دهد و اگر فردی که از او مراقبت می کنید بدون حرکت است، حداقل هر یک ساعت او را جابجا کنید و از نواحی تحت فشار با بالش مراقبت کنید تا زیر پوست نرم باشد. تشک مواج نیز از لوازمی است که در برداشت مداوم فشار از روی نواحی حساس بدن کمک کننده می باشد. از حوله های تا کرده یا پتو بجای بالشک یا بالش ها استفاده نکنید زیرا می توانند خیلی سخت و سفت باشند و تخریب پوست را باعث شود.

* هرگز بیمار روی ویلچر یا تخت کشیده نشود ، بلکه بایستی برای جابجایی ، او را بلند نمود

* از مرطوب کننده های پوست استفاده کنید زیرا پوست خشک شکننده تر است.

* پوشش بیمار از جنسی نباشد که پوست را تحریک کند.

* هنگامی که بیمار به حالت دراز کشیده می باشد با زاویه

ای ملایم قسمت فوقانی بدن بالاتر باشد. این عمل باعث

کاهش فشار به استخوان ران می شود. جهت پیشگیری از سر خوردن مددجو در تخت، زیر سر وی از ۳۰ درجه بالاتر نباشد.

* پوست را روزانه از نظر علائم زخم فشاری چک کنید. به

محض دیدن علائم ذکر شده باید با پزشک تماس گرفت.

* زیر بدن بیمار را از اشیاء ریز پاک نمایید و ملحفه های زیر بدن وی را خشک و بدون چروک نگه دارید.

* از مصرف سیگار پرهیز نمایید زیرا سیگار اکسیژن رسانی به پوست را کم کرده و روند بهبود زخم را کند می سازد.

* نواحی سالم پوست را به آرامی ماساژ دهید.

* پوست را با صابون ملایم، شستشو دهید. توجه داشته

باشید که صابون به طور کامل از روی پوست پاک شود سپس

با حرکت آهسته خوب خشک نمایید. از مواد ضد عفونی

کننده محرک و یا مواد شیمیایی مانند الکل و پودر تالک

استفاده ننمایید. شستشوی ناحیه ی باسن و اطراف آن در

طول روز با آب ولرم؛ به کاهش و جلوگیری از تشکیل

مجموعه های عفونی کمک می نماید.

* از خاراندن و محکم شستن پوست بدن خودداری نمایید.

* زیر ساق پا بالشک قرار دهید که پاها را بلند کند و

از فشار بر روی پنجه پا جلوگیری شود. پاها باید در زاویه

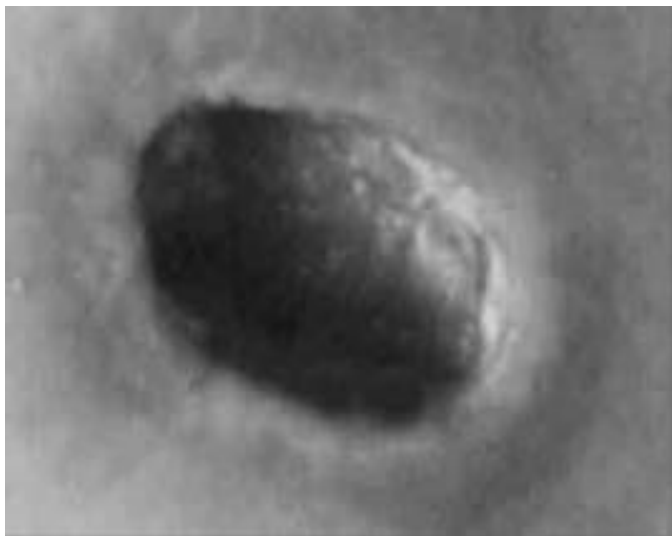
مستقیم نسبت به تنه باشد.

* فرد باید رژیم غذایی متعادل داشته باشد که شامل میوه،

سبزیجات، نان، حبوبات و سیب زمینی، شیرو فرآورده های

لبنی کم چرب، ماهی و انواع مرکبات است.

زخم فشاری



جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های
شبانه روزی مرکز، تماس حاصل نمایید.

۰۶۱۳۵۵۴۷۹۹۲ و ۰۶۱-۳۵۵۴۷۹۹۶

www.htaleghani.ajums.ac.ir

گروه هدف: بیماران و همراهان

واحد آموزش

* بیمار نباید روی زخم بخوابد و به آن فشار بیاورد زیرا باعث عمیق تر شدن آن می شود. در صورتی که امکان چنین کاری نیست، حتما باید زیر زخم بالش های طبی گذاشت. همچنین سایش پوست در اثر جابه جایی، عدم رعایت بهداشت، رطوبت ناشی از بی اختیاری ضایعه را تشدید می کنند.

* جهت ترمیم سریعتر زخم بستر زیر نظر متخصص تغذیه از مرکبات، شیر کم چرب، انواع گوشت به ویژه ماهی، تخم مرغ، روغن ماهی، حبوبات، مغزاها، سبزیجات و میوه جات تازه و روزانه ۸ لیوان آب استفاده شود. همچنین نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه کمتر مصرف شود.

* مسلما حرکت و ورزش باعث خونرسانی بهتر بافت های آسیب دیده می گردد و لازم است بیمار براساس توصیه های فیزیوتراپی یک سری حرکات و تمرینات ورزشی را آموزش ببیند و به صورت روزانه و مداوم از این حرکات و تمرینات برای پیشگیری از ایجاد زخم فشاری همچنین کمک به روند درمان زخم استفاده نماید. * در صورت ابتلا به بیماری های سیستمیک مانند دیابت، قند خون فرد را کنترل نمایید.

منابع:

* Colwell JC, Foreman MD, Trotter JP. A comparison of the efficacy and cost-effectiveness of two methods of managing pressure ulcers. Decubitus 1933 ; 6(4): 28-36

در افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می نمایند به نکات ذیل توجه نمایید:

۱- از حلقه لاستیک هوا یا هر نوع حلقه زیر بدن استفاده نکنید، زیرا مقداری فشار در جایی که نمی خواهید ایجاد می کند و جریان خون پوست در داخل حلقه مسدود می شود.

۲- کمر بند بهداشتی نپوشید زیرا می تواند به زخم های فشاری منتهی شود.

۳- در جیب های شلوار یا بر روی صندلی چرخدار اشیاء نگذارید.

۴- تشکچه، بالش یا کوسن روی صندلی چرخدار می تواند سبب کاهش فشار در وضعیت نشسته بیمار شود و در هنگامی که زخم بخصوص در ناحیه نشیمنگاه است، بسیار کمک کننده است.

۵- هنگام نشستن روی صندلی چرخدار باید هر ۱۵ دقیقه یکبار، حداقل خود را از روی آن بلند کنید.

۶- مطمئن شوید پدال های پا در صندلی چرخدار نسبت به بلندی پا به طور صحیح تنظیم شود. اگر رکاب های پا خیلی بالا تنظیم شود بروی مفصل لگن فشار وارد خواهد کرد.

۷- روی صندلی چرخدار راست بنشینید زیرا منجر به کاهش فشار اضافی به انتهای استخوان های کمر می شود.

درمان

بهترین دوره زمانی برای درمان زخم فشاری، پیش از ایجاد تاول است، هنگامی که تاول شکل بگیرد زمان زیادی برای بهبودی لازم است و این زخم به کندی ترمیم می شود.

برداشتن بافت های مرده و انتخاب پانسمان مناسب در کنار سایر درمانها در درمان مؤثر زخم، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در هنگام درمان زخم به نکات ذیل توجه نمایید: