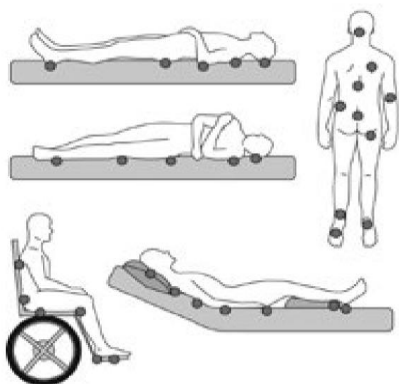


نواحی رایج ایجاد زخم فشاری

زخم فشاری معمولاً در نواحی ایجاد می‌شوند که استخوان‌ها فشار مداوم روی پوست ایجاد می‌کند.

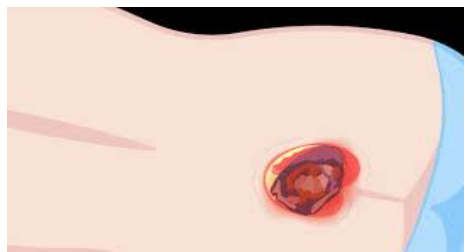


نواحی تحت فشار شامل پشت‌سر، زیر شانه‌ها، زیر آرنج‌ها، ناحیه‌ی پایین کمر (ساکروم) و ناحیه‌ی زیر پاشنه‌ی پا است، بنابراین با جا به جا کردن بیمار هر ۲ ساعت می‌توان فشار را در ۲۴ ساعت به صورت مساوی روی پوست تقسیم کرد و از زخم‌ها پیشگیری نمود.

زخم فشاری آسیبی است که معمولاً از فشار مداوم به پوست ایجاد می‌شود و این فشار مداوم باعث تخریب پوست و لایه‌های زیر آن می‌شود.

به زخم فشاری، زخم بستر نیز گویند که از حالت خفیف (قرمز شدن مختصر پوست) تا شدید (زخم عمیق که می‌تواند تا ماهیچه برسد) را شامل می‌شود.

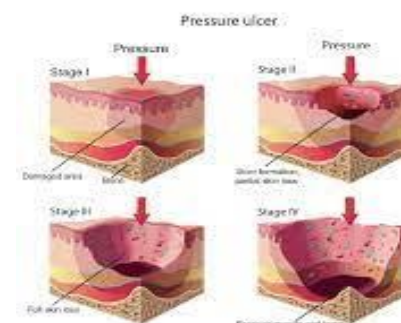
فشار مداوم به پوست باعث تحت فشار قرار گرفتن مویرگ‌های ریز تامین کننده‌ی مواد غذایی و اکسیژن زیر سطح پوست می‌شود و این نرسیدن مواد غذایی و اکسیژن باعث تخریب تدریجی پوست ناحیه‌ی تحت فشار می‌شود و زخم بستر بروز می‌کند.



خوشبختانه بیشتر زخم‌های فشاری قابل پیشگیری هستند .

	یا من اسممه دواء و ذکره شفاء	
---	---	---

پیشگیری از زخم بستر



فهمیه صفرزاده – کارشناس ارشد پرستاری

تابستان ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

عوامل خطر ایجاد زخم فشاری

- سن بالای ۷۰ سال
- دیابت
- سیگار
- استراحت مطلق یا محدودیت در صندلی
- چرخ دار
- عدم تحرک
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع (رطوبت باعث افزایش آسیب پذیری پوستتان می شود).
- رژیم غذایی نامناسب
- کاهش سطح هوشیاری

روش های کلیدی پیشگیری از زخم فشاری

روزانه پوست خود را بررسی کنید و به نقاطی که تحت فشار قرار میگیرند توجه کنید.

در صورتی که نقاط قرمز مشاهده کردید و ۲ ساعت بعد از برداشته شدن فشار از روی پوست قرمزی پوست برطرف نشد، به پزشک خود اطلاع دهید.

پوست خود را تمیز نگه دارید و در صورت آلوده شدن به ادرار و مدفوع پوست را سریعاً تمیز کنید.

پوست خود را غیرمرطوب نگه دارید و در صورت مرطوب شدن پوست با ادرار، مدفوع، ترشحات زخم و عرق پوست را سریعاً خشک کنید.

در صورت پوسته پوسته شدن و خارش پوست ناشی از خشکی آن از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید.



روش های پیشگیری از آسیب پوست

از ماساژ نواحی تحت فشار اجتناب کنید زیرا این کار خود باعث افزایش آسیب وارده به پوست میشود. در صورتی که استراحت مطلق در تخت دارید حداقل هر ۲ ساعت یکبار جابجا شده و برای اینکار از همراهان خود کمک بخواهید.

در صورتی که از صندلی چرخدار استفاده می کنید حداقل هر ساعت یکبار جابجا شده یا از همراهان خود برای اینکار کمک بخواهید.

از کشیده شدن پوست روی ملافه های تخت یا صندلی چرخدار هنگام جابجا شدن اجتناب کنید، زیرا کشیده شدن هم میتواند زخم فشاری ایجاد کند.

تشک های موج نمی توانند جایگزین جابجا شدن روی تخت و رفع فشار روی پوست شوند. بنابراین در صورت داشتن تشک موج حتماً حداقل هر ۲ ساعت یکبار جابجا شوید.

زمانی که به پهلوی می خوابید از بالشی بین پاها برای رفع فشار بین دو زانو استفاده کنید.

در رژیم غذایی خود حتماً از پروتئین (تخم مرغ، گوشت، مرغ، انواع حبوبات، سویا و ...) و کالری کافی استفاده کنید، زیرا رژیم پر پروتئین برای داشتن پوست سالم ضروری است.

در صورت ابتلا به زخم بستر با هر شدت از دست کاری زخم خودداری کرده و از افراد متخصص در این زمینه کمک بگیرید.

منبع