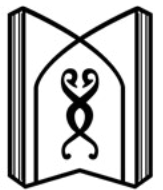




دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



پمفلت آموزشی

پیشگیری از زخم فشاری در سالمنندان کم تحرک

۲ بعد از مطالعه ی این راهنما قادر خواهید بود که:

۱. با زخم فشاری و درجات آن را آشنا شوید.
۲. نواحی از بدن که مستعد این زخم ها هستند را بشناسید.
۳. علل ایجاد و عوامل خطر ایجاد زخم فشاری را بیان کنید.
۴. روش های مراقبتی از پوست در سالمندان را شرح دهید.



مقدمه و اهمیت موضوع:

- ◀ شیوع زخم بستر در ایران ۱۹ درصد است.
- ◀ شیوع زخم بستر درجه ۱، درجه ۲ و درجه ۳ به ترتیب ۳۸ درصد، ۴۱ درصد و ۹ درصد است.
- ◀ شیوع شایع ترین محل زخم بستر (ساکروم)، شیوع زخم بستر در بیماران آسیب مغزی، آسیب حرکتی و کمایی نیز به ترتیب ۵۴ درصد، ۲۵ درصد، ۱۹ درصد و ۴۶ درصد است.

زخم فشاری چیست:

زخم‌های فشاری یا زخم بستر، زخم‌های پوستی دردناکی هستند که بر اثر فشارهای مداوم بر روی بخشی از بدن و انسداد عروق خونی تغذیه کننده ناحیه ای از پوست ایجاد می‌شود. زخم فشاری درجات مختلفی دارد که در ادامه با آنها آشنا می‌شویم:

درجه یک: پوست در این نواحی معمولاً قرمز رنگ، آبی یا ارغوانی است اما گاهی پوسته ریزی به رنگ خاکستری نیز دیده می‌شود. از دیگر علائم زخم‌های فشاری در مراحل اولیه علائمی از قبیل درد، گرما، نرمی یا سفتی هستند.

درجه دوم: در این مرحله تغییرهایی در لایه سطحی و لایه زیرین پوست دیده می‌شود. پوست به رنگ قرمز یا بنفش کبود است و گاهی آثار خراش، ساییدگی و تاول نیز مشاهده می‌شود.

درجه سه: زخم عمیق و به شکل یک حفره است. لایه خارجی پوست کاملاً تخریب شده و به سطح زیر پوست نیز رسیده اما هنوز به عضلات و استخوان‌ها آسیبی وارد نشده است.

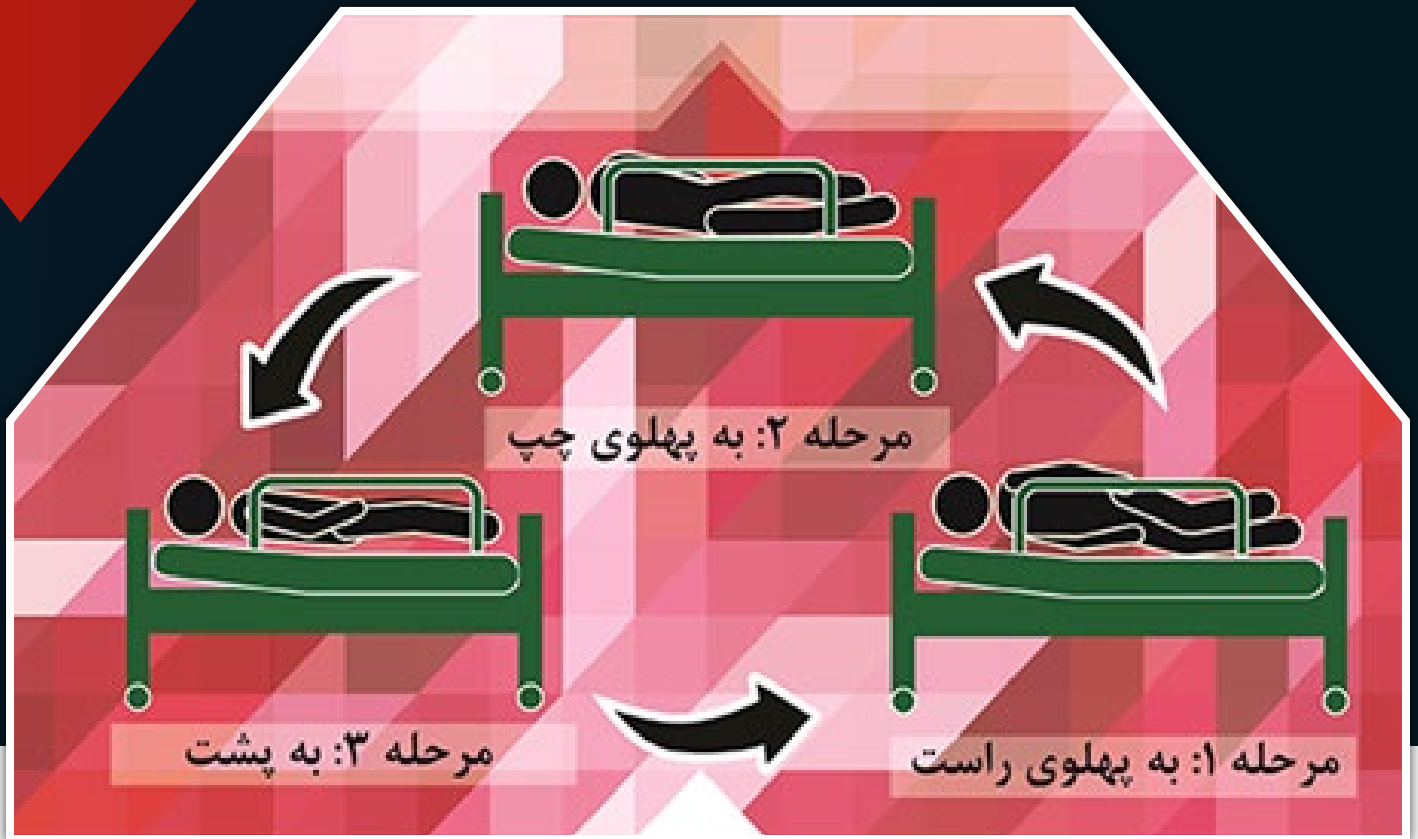
درجه چهار: شدیدترین نوع زخم بستر است. پوست به طور کامل تخریب و صدمه‌های جدی به عضلات و استخوان وارد شده است. گاهی تاندون‌ها نیز آسیب می‌بینند و احتمال عفونت بسیار بالاست.

قسمتهایی از بدن که مستعد زخم فشاری می‌باشند. عبارت اند از:

نواحی از بدن که مستقیماً با بستر تماس دارند و نیز نواحی روی قسمت‌های استخوانی و غضروفی بدن مانند باسن، شانه، امتداد ستون فقرات، پشت دست یا پا و کمر، پاشنه، مچ و یا پوست پشت زانو و ...

علت زخم فشاری چیست؟

علت‌های زخم فشاری زیاد است اما میتوان به مواردی همچون خوابیدن طولانی مدت، ساییدگی در صندلی یا بستر، استفاده از لگن بیمار نامناسب اشاره نمود.



چه کسانی بیشتر در معرض زخم بستر هستند؟

- ◀ افرادی که به مدت طولانی در یک وضعیت بدنی قرار می‌گیرند
- ◀ افراد سالمند
- ◀ افراد مبتلا به دیابت نوع دو
- ◀ افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند

یکی از بهترین درمان‌ها برای زخم فشاری، پیشگیری است؛ با جلوگیری از بی‌حرکی سالمند یا بیمار میتوان از زخم فشاری پیشگیری نمود و دیگر به دنبال علت زخم فشاری نبود.

چگونه از زخم فشاری و گسترش آن پیشگیری کنیم؟

بهترین و اصلی‌ترین روش پیشگیری از زخم فشاری و یا درمان آن **تغییر وضعیت استراحت سالمند یا بیمار** است. این کار فشار وارد بر زخم را کاهش می‌دهد. بهترین کار این است که برای افرادی که در طولانی مدت به حالت خوابیده سپری می‌کنند همین جابجایی متناوب وضعیت خواب سالمند است.

جهت پیشگیری از ایجاد زخم بستر لازم است:

بیمار در زمان‌های مشخص شده طبق جداول زیر در وضعیت‌های مورد نظر (به پهلو راست - به پهلو چپ - به پشت) قرار داده شود.

وضعیت بیمار	ساعت	وضعیت بیمار	ساعت	وضعیت بیمار	ساعت
به پهلو راست	۸-۱۰ شب	به پهلو راست	۲-۴ ظهر	به پهلو راست	۸-۱۰ صبح
به پهلو چپ	۱۰-۱۲ شب	به پهلو چپ	۴-۶ ظهر	به پهلو چپ	۱۰-۱۲ صبح
به پشت	۱۲-۳ شب	به پشت	۶-۸ عصر	به پشت	۱۲-۲ ظهر
به پهلو راست	۲-۴ بامداد				
به پهلو چپ	۴-۶ بامداد				
به پشت	۶-۸ صبح				

استفاده از بالش‌های هوایی یا تشک مواج: بالش‌های هوای فشار وارد شده به نواحی بدن را کاهش داده و باعث می‌شود خون بیشتری در سلول‌ها جهت بهبودی زخم جریان داشته باشد.

تغذیه مناسب: پروتئین و سبزیجات تازه خصوصا منابع سرشار از ویتامین ث نقش مهمی در بهبودی زخم بستر دارند. رژیم غذایی مقوی می‌تواند به بدن در ساخت سلول‌های جدید و التیام زخم کمک کند.

تمیز کردن مرتب پوست: مرتباً دیده شود تا مبادا زخمی ایجاد شده و از نظر دور بماند.

اجتناب از کشیدن سالمند بر روی تخت

ماساژ نواحی تحت فشار همراه با تغییر وضعیت هر دو ساعت (ماساژ نواحی زخم شده ممنوع)

شستن پوست سالمند با آب گرم و صابون ملایم و خشک کردن آن

بالش‌ها و پدهای حمایت کننده در نواحی مانند بازو، ران و مناطق آسیب پذیر استفاده شود.

خود داری از وارد کردن فشار مستقیم به نواحی از بدن با استخوان برجسته نظیر آرنج و لگن .

منابع:

Brunner Suddarths 2022

<http://medicine.tums.ac.ir/Shariati/fa>

<http://jmums.mazums.ac.ir/article-7507-1-fa.html>

دستورالعمل تغییر وضعیت بیمار