

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با زخم بستر

بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

زخم بستر زخمی است که در نواحی تحت فشار بدن، در بی حرکتی مداوم، به علت کاهش خون رسانی موضع ایجاد میشود .

زخم بستر در نقاطی از بدن که فشار وزن بدن بیمار را تحمل میکند دیده میشود. در بیماران بستری در تخت، زخم بستر به طور شایع در لگن، ستون مهرهها، قسمت تحتانی کمر، پاشنه پا، شانه ها، آرنج و باسنها دیده میشود. این فشار موقتی جریان خون پوست را متوقف می نماید که در نتیجه سلولهای پوستی صدمه دیده و ایجاد زخم میکنند. با برداشتن فشار، جریان خون رسانی به پوست بهبود یافته و پوست علائم و نشانههای صدمه را نشان میدهد. در آغاز ممکن است زخم بستر فقط یک لکه قرمز پوستی باشد. علائم اولیه میتواند شامل احساس گرمی در ناحیه تحت فشار و مشاهده قرمزی باشد. پیشگیری از زخم بستر بسیار آسان است.

- ♦ جابجا کردن بیماری که قادر به حرکت نیست روی تشک به 4 طرف طی شبانه روز حداقل هر 2 ساعت یک بار انجام شود.
- ♦ وقتی بیمار خود را به پهلو میخوابانید بین هر دو زانو بالش نرم قرار دهید تا هر دو پا از هم فاصله داشته باشند.
- ♦ در هنگامی که بیمار خود را به کمر میخوابانید از بادکنک زیر پاشنه یا قرار دادن حوله‌ای که لوله شده زیر ساق پا استفاده کنید تا فشار روی پاشنه پا برداشته شود.
- ♦ در هنگامی که بیمارتان روی کمر خوابیده است زیر سر بیمار خود از بالش نرم و رینگ گرد استفاده کنید. تا فشار از پشت سر بیمار برداشته شود. آرنج بیمار را حرکت دهید تا جلوگیری از فشار در ناحیه آرنج شود.
- ♦ ملافه تشک نباید خیس باشد. نباید لیز باشد تا مریض روی آن سر بخورد زیرا باعث اصطکاک پوست و آسیب آن میشود. نباید چروک باشد.
- ♦ کنترل مداوم نواحی تحت فشار از نظر حرارت و خونرسانی بافت با لمس ناحیه اگر انگشت خود را روی آن کمی فشار دادید و برداشتید باید سریع صورتی شود.
- ♦ روزانه کمر بیمار خود را با آب ولرم تمیز کنید و با قرار دادن کف دست خود به شانه راست بیمار با حرکات دورانی از سمت راست به سمت چپ کمر بیمار را ماساژ دهید. به رنگ پوست دقت کنید در صورتی که پوست قرمز رنگ شده حتماً برای 2 ساعت بیمار روی قسمت مخالف بخوابانید.

◆ استفاده از تشکهای هوا یا موج که فشار را روی یک نقطه متمرکز نمیکنند. درمان پانسمان ویژه نواحی صدمه دیده باعث تسریع بهبود و جداسازی بافت مرده میگردد. در صورتی که بیمار شما زخم بستر دارد باید روزانه پانسمان شو. میتوانید محل زخم را با سرم نرمال سالین شستشو تمیز کنید. اصلاً از محلول بتادین استفاده نکنید مگر برای ضدعفونی اطراف زخم. بعد از تمیز کردن زخم و خشک کردن آن میتوان از گاز خشک و چسب ضد حساسیت استفاده کرد یا اگر زخم بستر بیمارتان وسیع و دارای ترشحات میباشد از پانسمان آماده کامفیل استفاده کنید در صورتی که می خواهید از پانسمان کامفیل استفاده کنید ابتدا زخم را با سرم نرمال سالین تمیز کنید سپس با گاز خشک کنید سپس پانسمان کامفیل را روی آن قرار دهید تا زمانی که خود کامفیل از زخم جدا نشده، میتوان از آن استفاده کرد.

- ◆ تشویق بیمار به خوردن مواد غذایی : رژیم غذایی باید شامل انرژی کافی، پروتئین، کلسیم، روی، میوهها و سبزیجات تازه باشد.
- ◆ علائم عفونت : خروج چرک از زخم بستر، بوی نامطبوع زخم، احساس درد، گرما و افزایش قرمزی در پوست اطراف زخم، تب
- ◆ در صورت داشتن علائم فوق حتماً به پزشک معالج یا متخصص عفونی مراجعه کنید.

