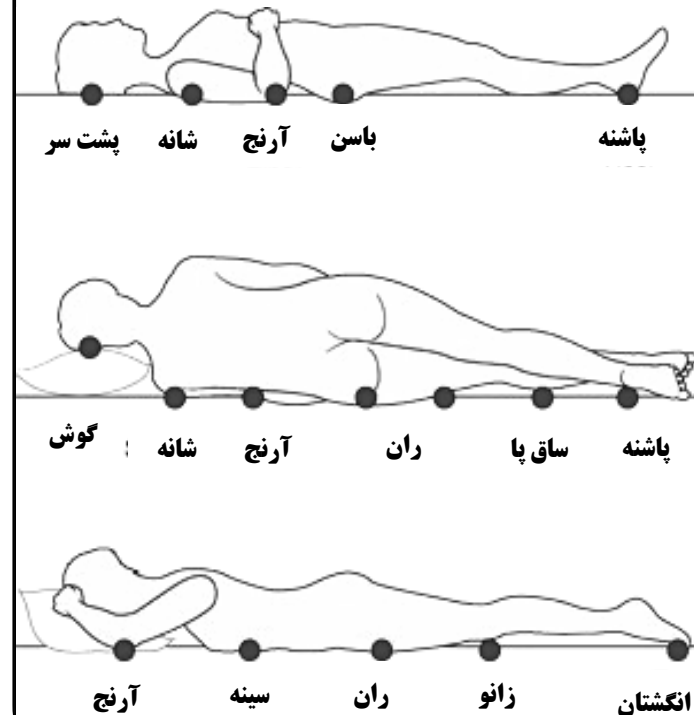


زخم فشاری چیست؟

زخم فشاری و زخم بستر به یک معنی می‌باشد. 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 می‌شود. در صورت ادامه یافتن فشار، پوست از هم گسیخته شده و زخم قرمز تا صورتی رنگ سطحی، مانند دهانه آتش فشان ایجاد می‌گردد.

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 می‌شود. شکل زیر نقاط در معرض خطر زخم فشاری را در حالت‌های مختلف استراحت نشان می‌دهد.



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 می‌تواند پیش در آمد زخم فشاری باشد.

زخم فشاری در ۴ مرحله ایجاد می‌گردد:

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

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

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

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

پیشگیری

پیشگیری همواره بهتر از درمان است مهم‌ترین و اصلی‌ترین روش پیشگیری از زخم بستر، این است که اگر فرد می‌تواند حرکت کند، از او بخواهید هر ۱۵ دقیقه خود را حرکت دهد و اگر فردی که از او مراقبت می‌کنید 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 می‌باشد. از حوله‌های تا کرده یا پتو بجای بالشک یا بالش‌ها استفاده نکنید زیرا می‌توانند 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 کننده‌های پوست استفاده کنید زیرا پوست خشک شکننده‌تر است.

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

* هنگامی که بیمار به حالت دراز کشیده می‌باشد با زاویه ای ملایم قسمت فوقانی بدن بالاتر باشد. این عمل باعث کاهش فشار به استخوان ران می‌شود. 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 ملحفه‌های زیر بدن وی را خشک و بدون چروک نگه دارید.

* از مصرف سیگار پرهیز نمایید زیرا سیگار اکسیژن‌رسانی به پوست را کم کرده و روند بهبود زخم را کند می‌سازد.

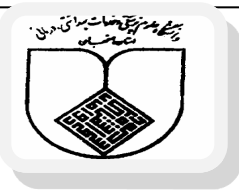
* نواحی سالم پوست را به آرامی ماساژ دهید.

* 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 ناحیه‌ی باسن و اطراف آن در طول روز با آب ولرم؛ به کاهش و جلوگیری از تشکیل مجموعه‌های عفونی کمک می‌نماید.

* از خاراندن و محکم شستن پوست بدن خودداری نمایید.

* زیر ساق پا بالشک قرار دهید که پاها را بحد کافی 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، شیر و فراورده‌های لبنی کم چرب، ماهی و انواع مرکبات است.



مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

زخم فشاری



این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می‌گذارد، لذا پیگیری

جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای بیمارستان تماس حاصل

نمایید. (صبح‌ها داخلی ۳۰۶ و سایر اوقات داخلی ۱۱۴)

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

شماره تلفن گویا نوبت‌گیری از درمانگاه‌های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

کد: BS
واحد آموزش سلامت
بازنگری: ۱۴۰۰

* بیمار نباید روی زخم بخوابد و به آن فشار بیاورد زیرا باعث عمیق‌تر شدن آن می‌شود. در صورتی که امکان چنین کاری نیست، حتماً باید زیر زخم بالش‌های طبی گذاشت. همچنین سایش پوست در اثر جابه‌جایی، عدم رعایت بهداشت، رطوبت ناشی از بی‌اختیاری ضایعه را تشدید می‌کنند.

* جهت ترمیم سریع‌تر زخم بستر زیر نظر متخصص تغذیه از مرکبات، شیر کم‌چرب، انواع گوشت به ویژه ماهی، تخم مرغ، روغن ماهی، حبوبات، مغزها، سبزیجات و میوه جات تازه و روزانه ۸ لیوان آب استفاده شود. همچنین نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه کمتر مصرف شود.

* مسلماً حرکت و ورزش باعث خون‌رسانی بهتر بافت‌های آسیب دیده می‌گردد و لازم است بیمار براساس توصیه‌های فیزیوتراپ 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 بیماری‌های سیستمیک مانند دیابت، قند خون فرد را کنترل نمایید.

منابع:

* کلیاتی در مورد زخم فشاری به همراه فرایند پرستاری، سال ۱۳۷۹- ویژه نامه کمیته علمی و پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی مشهد

* 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

* Harting Kirsten. Advanced Wound Healing Resource. Coloplast A/S. Denmark 1992

* Hess Cathy. Wound Care . Springhouse co. Pennsylvania 2000

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

۱- از حلقه لاستیک هوا یا هر نوع حلقه زیر بدن استفاده نکنید، زیرا مقداری فشار در جایی که نمی‌خواهید ایجاد می‌کند و جریان خون پوست در داخل حلقه مسدود می‌شود.

۲- کمر بند بهداشتی نپوشید زیرا می‌تواند به زخم‌های فشاری منتهی شود.

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

۴- تشکچه، بالش یا کوسن روی صندلی چرخدار می‌تواند 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 پدال‌های پا در صندلی چرخدار نسبت به بلندی پا به طور صحیح تنظیم شود. اگر رکاب‌های 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 استخوان‌های کمر می‌شود.

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 می‌شود.

برداشتن بافت‌های مرده و انتخاب پانسمان مناسب در کنار سایر درمانها در درمان مؤثر زخم، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در هنگام درمان زخم به نکات ذیل توجه نمایید: