

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی مازان

مراقبت از زخم بستر



با رویکرد آموزش به بیمار

واحد آموزش بیمارستان شهدای فاروج

مرداد ۹۸

مواد غذایی مفید در التیام زخم

منابع موهوب	نقش در التیام	مواد مغزی
منابع مختلف غذایی	تامین انرژی	کالری
مرغ، ماهی، تخم مرغ، گوشت، حبوبات	بهبود زخم	پروتئین
اسفناج، بروکلی، هویج و جگر	سرعت بخشیدن به التیام زخم	ویتامین ث
سبزیجات، گوشت ها، حبوبات	ساخت پروتئین ، دفاع بدن	ویتامین آ
سبزیجات، گوشت ها، حبوبات	ساخت پروتئین ، دفاع بدن	روی
۶ تا ۸ لیوان آب در روز	لازم برای عملکرد سلولی	مایعات

نتیجه

مراقبت از بیماران مسئله مهمی است با مراقبت صحیح مانند تغییر وضعیت بیمار، استفاده از بالشک های نرم، تشک مواج و تغذیه مناسب می توان از بروز عوارض بیماری مثل زخم بستر پیشگیری کرد و به بیمار کمک کرد تا هر چه سریعتر بهبودی خود را به دست آورد.

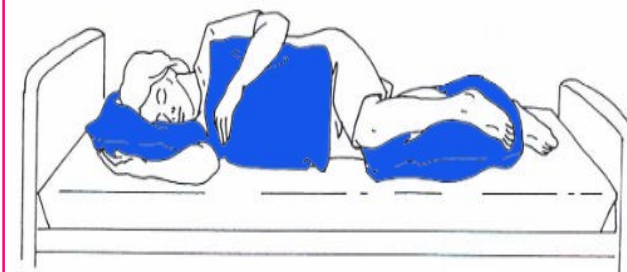
منابع

- درسامه پرستاری دافلی-جرامی-مغز و اعصاب-ویراست سیزدهم-۲۰۱۴ ترجمه زهرا مشتاق-انتشارات جامعه نگر
- madanihosp.tbzmed.ac.ir (مژده آموزشی زخم بستر، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، بهار ۹۵)

درمان زخم بستر

با توجه به شدت زخم درمان متفاوت است ولی درمانهای کلی شامل:

- شستشوی زخم با نرمال سالین
- پانسمان
- تغییر وضعیت هر دو ساعت یکبار
- گذاشتن بالشک های نرم و استفاده از تشک مواج برای کاستن از فشار روی زخم
- همچنین توجه ویژه به تغذیه (افزایش مصرف پروتئین، ویتامین ث و روی) و حفظ مایعات بدن



وضعیت مناسب بیمار در تخت جهت پیشگیری از زخم بستر

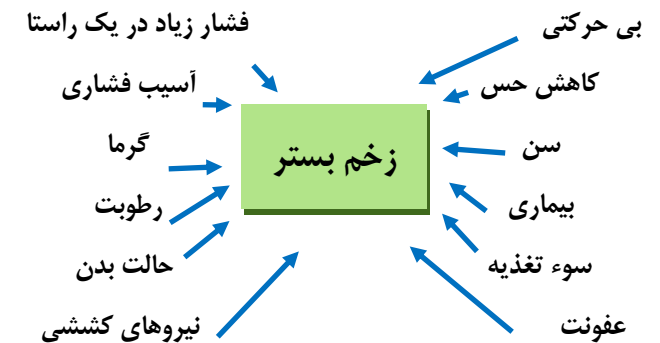
مطالب پیش روی شما ممتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت فود را بازیابید .

مقدمه

زخم های بستر یکی از شایعترین اختلالات بافتی هستند که به علت فشار مداوم در پوست در بیمارانی که به مدت طولانی در بستر هستند ایجاد میشود. مداخله فعالانه شما می تواند از بروز زخم بستر پیشگیری کند و مانع تخریب بیشتر بافت شود .

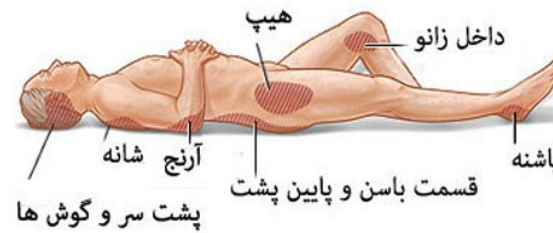
علل ایجاد زخم بستر

عوامل داخلی



عوامل بیرونی

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود



چگونه از پیدایش زخم بستر پیشگیری کنیم؟؟

- توجه کنید که موقع خشک کردن پوست، حوله را روی پوست نکشید بلکه به روش گذاشتن و برداشتن با فشار کم، خشک کردن را انجام دهید.
- بستر بیمار را دایم کنترل کنید تا همواره خشک باشد و ملحفه بیمار صاف و بدون چین و چروک باشد.
- حداقل هر دو ساعت یکبار باید وضعیت دراز کشیدن تغییر کند. بیمار را به سمت پهلو تغییر وضعیت دهید.
- در حین تغییر وضعیت باید سعی کرد به پوست کشش و آسیبی وارد نشود. بیمار را بلند کنید، روی تخت نکشید.
- بیمارانی که قدرت اندام فوقانی آنها خوب است می توانند با استفاده از میله ها و دستگیره هایی که از بالای سرشان در تخت آویزان است وضعیت خوابیدن خود را تغییر دهند.
- بعضی انواع بالشتک که با آب، فوم، ژل یا هوا پر میشوند می توانند به توزیع بهتر فشار کمک کنند.
- سر تخت را تا ۳۰ درجه بلند کنید تا بیمار سر نخورد.
- از تشک مواج، محافظ پاشنه و محافظ آرنج استفاده کنید.
- پشت بیمار را ماساژ دهید زیرا ماساژ پشت باعث افزایش گردش خون می شود و در پیشگیری از زخم بستر مؤثر است

- بیمار را از نظر علایم پیدایش زخم بستر بررسی کنید مانند
 - پوست سفید و رنگ پریده
 - پوست قرمز و گرم
- در صورت بروز هر کدام از این علایم باید فشار را از روی پوست بردارید. و بیمار را تغییر وضعیت دهید.
- در صورتی که پوست و یا ملحفه بیمار با ادرار، مدفوع و ترشحات چرکی تماس داشت. سریعاً ملحفه را تعویض کنید. پوست بیمار را شستشو داده و خشک کنید.
- به جای صابون از یک پاک کننده ملایم استفاده کنید صابون باعث خشکی پوست میشود. بعد از خشک کردن پوست از یک مرطوب کننده ملایم استفاده کنید.