

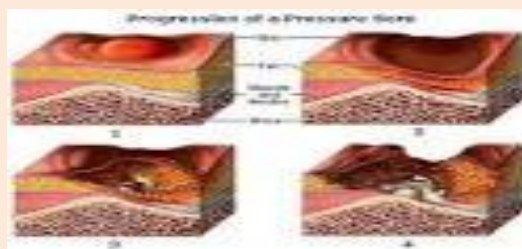


رژیم غذایی مناسب برای بهبود زخم بستر یا زخم فشاری باید پرپروتئین و غنی از ویتامینهای A و C باشد.

- تغییر وضعیت بیمار: تغییر وضعیت بر حسب شرایط زخم و بیمار در فواصل ۱۵ دقیقه تا ۲ ساعت انجام می شود.
- تشک و بالشت: تشک و بالشت باید طوری باشند که فشار از روی زخم برداشته شود و زخم در معرض جریان هوا قرار بگیرد.

مراقبت از زخم بستر یا زخم فشاری

❖ سعی کنید ضمن رعایت نظافت و دستور العملها، بردبار باشید. بهبودی زخم مدتی طول می کشد.



زیر نظر واحد آموزش ۱۳۹۳

- بانداژ: باندهای مخصوصی وجود دارد که علاوه بر مراقبت از زخم دارای ژل مخصوصی هستند که سلولهای پوست را برای نوسازی تحریک می کنند.
- کرمهای موضعی: از آسیب بیشتر به بافت صدمه دیده جلوگیری می کنند و روند بهبودی را تسریع می بخشند.

مراقبت از زخم و درمان

● تغذیه مناسب: تغذیه صحیح به علت فراهم کردن مایعات، پروتئین، ویتامین و املاح اضافی مورد نیاز در روند ترمیم، به بهبود زخم کمک می‌کند.

● حمام کردن صحیح: از پزشک یا پرستار خود در مورد زمان و مدت حمام کردن سوال کنید، دقت کنید که به هنگام حمام پانسمان زخم شما خیس نشود.

● ماساژ دادن: ماساژ نواحی فشاری با کف دست و به صورت دورانی باعث گردش خون موثر و تغذیه بافتی میشود که به بهبود زخم کمک می‌کند.

← با چند اقدام ساده می‌توان از بروز زخم بستر پیشگیری کرد:

✓ هر دو ساعت یکبار و اگر در صندلی چرخدار هستید هر ۱۵ دقیقه یک بار موقعیت خود را تغییر دهید.

✓ ملحفه‌ها را تمیز نگه دارید و در صورت امکان از تشک مواج و بالش مخصوص استفاده کنید.

✓ بطور منظم راه بروید و از ایستادن طولانی بپرهیزید.

✓ در صورت استفاده از باند از نوع قابل ارتجاع آن برای افزایش جریان خون استفاده کنید.

✓ پوست بیمار باید مرتباً با آب گرم و صابون ملایمی شسته و سپس خشک شود.

✓ پوست قسمت‌هایی را که ممکن است مرطوب شوند با پودر تالک خشک نگه میداریم. به پوست‌های خشک لوسیون میزنیم تا خشکی آنها کمتر شود.

بهترین حالت برای ترمیم زخم زمانی است که محیط آن مرطوب، تمیز و مغذی باشد یعنی اینکه جریان خون در محل زخم برقرار باشد تا اکسیژن و مواد غذایی کافی در محیط زخم به رشد سلولهای جدید کمک کند. مراقبت نامناسب از زخم به ویژه در سالمندان و افرادی که مجبورند مدتها در بستر بمانند، به زخمهای ناشی از فشار یا اصطلاحاً زخم بستر منجر می‌شود. این زخمها وقتی ایجاد می‌شوند که فشار مداوم بر پوست خونرسانی به آن و بافتهای زیرین را مختل کند. محل‌های شایع زخم بستر شامل **پاشنه و قوزک پا، مفصل ران، ستون مهره‌ها، آرنج، کتف، باسن و کمر است.** بجز فشار حاصل از وزن بدن بر روی زخم که به ایجاد زخم بستر کمک می‌کند، ساییدن لباس یا ملحفه بر بدن و رطوبت ناشی از تعریق یا ادرار و مدفوع در مواردی که کنترل مثانه و روده از دست رفته‌اند نیز موجب آسیب‌پذیری پوست



می‌شود.