

## زخم بستر bedsore

زخم بستر یا Bedsore یا زخم فشاری Pressure sore ضایعه ای است که در پوست و بافت های زیر پوستی و بر اثر فشار ممتد و طولانی مدت بر پوست ایجاد می شود. زخم بستر اغلب در نقاطی از بدن ایجاد می شود که پوست روی یک برجستگی استخوانی قرار گرفته و در بین آنها عضله ای وجود ندارد مانند پاشنه و سر استخوان ران. زخم بستر بیشتر در کسانی ایجاد می شود که مجبورند برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بخواهند و توانایی تغییر وضعیت خود در بستر را ندارند. زخم بستر به سرعت ایجاد می شود و درمان آن مشکل است.

### مراحل درمان زخم بستر و توصیه های خود مراقبتی:

#### ۱. کم کردن فشار

اولین قدم در درمان زخم بستر صرف نظر از اینکه در چه مرحله ای باشد حذف فشار ممتدی است که موجب تشکیل زخم شده است. برای رسیدن به این هدف باید اقدامات زیر را انجام داد.

#### جابجایی مکرر بیمار:

بیمار با زخم بستر باید مرتباً تغییر وضعیت داده شده و همچنین در وضعیت مناسب قرار گیرد. کسی که در روی صندلی چرخدار می نشیند باید هر ۱۵ دقیقه و کسی که دراز کشیده است باید هر ۲۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را عوض کند. پرستار می تواند در این کار به بیمار کمک کند. استفاده از وسایل خاص می تواند به بلند کردن و جابجا کردن بیمار بدون مالش زیاد به بستر کمک کند.

#### سطوح حمایت کننده:

استفاده از بالش یا بالشک ها می تواند به بیمار کمک کند تا در وضعیت مناسب قرار گیرد بطوری که فشار زیادی به محل زخم وارد نشود. از بالشک های حاوی هوا یا آب می توان در زیر محل هایی که زخم ایجاد شده است استفاده کرده تا فشار کمتری به آن وارد شود.

#### ۲. خارج کردن بافت آسیب دیده و مرده زخم بستر

#### ۳. تمیز کردن و پانسمان مرتب زخم بستر

#### ۴. اقدامات دیگر

به بیمار داروهایی داده می شود تا شدت درد وی را کاهش دهد. در صورت عفونی شدن زخم به بیمار آنتی بیوتیک داده می شود. وضعیت تغذیه بیمار بهتر می شود. ویتامین سی و روی (Zn) به بهبود زخم کمک می کنند.

### در تغییر وضعیت مکرر در ویلچر باید به نکات زیر توجه کرد:

– بیماری که از ویلچر استفاده می کند باید هر ۱۵ دقیقه خودش و هر یک ساعت با کمک دیگری وضعیت خود در ویلچر را تغییر دهد.

اگر اندام های فوقانی بیمار به اندازه کافی قوی است باید مرتباً با کمک دست های خود و دستگیره های ویلچر کل بدن خود را از ویلچر بلند کند.

– بعضی انواع ویلچر می تواند فشار را در قسمت های خاصی از بدن بهتر توزیع کنند و احتمال ایجاد زخم بستر را کاهش دهند.

– بعضی انواع بالشک که با آب، فوم، ژل یا هوا پر می شوند می توانند به توزیع بهتر فشار کمک کنند.

### در تغییر وضعیت در بستر باید به نکات زیر دقت کرد:

• حداقل هر ۲۰ دقیقه یکبار باید وضعیت دراز کشیدن تغییر کند.

• در کسانی که قدرت اندام فوقانی آنها خوب است می توانند با استفاده از میله ها و دستگیره هایی که

از بالای سر بیمار در تخت آویزان است وضعیت خوابیدن خود را تغییر دهند.

• نباید بالای سر تخت بیمار با بیش از ۳۰ درجه بالا آورد.

• وضعیت دراز کشیدن بیمار و استفاده از بالشک ها را طوری در نظر می گیریم که قسمت های حساس به زخم بستر کمتر تحت فشار قرار گیرند.

• استفاده از تشک های مواج که فشار را

• در نقاط مختلف پوست مرتباً تغییر می دهند کمک کننده است.

استفاده مناسب از تشک های معمولی و تشک های مواج می تواند مانع ایجاد زخم بستر شود

### دقت به نکات زیر در پیشگیری از ایجاد زخم بستر و

#### کسترش آن موثر است:

• پوست بیمار باید مرتباً با سرم شستشو شسته و با گاز استریل خشک و سپس پانسمان گردد.

• \*هر روز بطور مرتب باید پوست نقاطی را که بیشتر احتمال زخم بستر دارند بدقت واری کنیم.

• اگر بیمار کنترل ادرار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادرار و مدفوع بر روی پوست شویم و پوست را خشک و تمیز نگه داریم.

• با تغذیه مناسب باید به اندازه کافی کالری، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و آب به بدن رسانده شود.

• اگر بیمار سیگار می کشد باید او را تشویق به کنار گذاشتن حداقل موقت آن کرد.

• یک فیزیوتراپیست خوب می تواند حرکاتی را به بیمار آموزش دهد تا وی بتواند با انجام آن ها، عضلات قوی تر و پوست بهتری داشته باشد. خون بیشتری به پوست برسد و اشتهای بیمار بهتر شود.

### زخم بستر در چه محل هایی بیشتر دیده می شود:



موسسه خدمات درمانی البرز  
بیمارستان تخصصی البرز

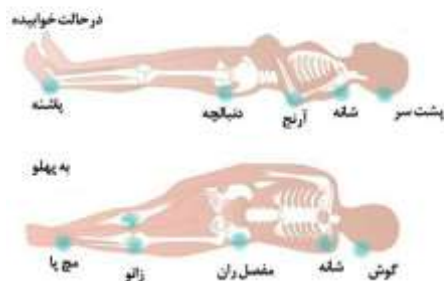
## پمفلت آموزشی زخم بستر

منبع : Medical surgical nursing mosby

کد مدرک : PT/1051/ED/01

تدوین : واحد آموزش و ارتقاء سلامت - فروردین ۹۷

است. به محض دیدن علائم ذکر شده باید با پزشک تماس گرفت.



در کسانی که مدت زیادی در بستر در حالت درازکش به پشت قرار گرفته اند زخم بستر بیشتر در نواحی زیر دیده می شود:

- پشت سر
- پشت استخوان های کتف
- پشت استخوان خاجی درست بین دو برجستگی باسن
- پشت پاشنه

**در کسانی که مدت زیادی در حالت درازکش به شانه قرار گرفته اند زخم بستر ممکن است در نواحی زیر دیده شود:**

- کناره های سر
- گوشه لاله گوش
- روی برجستگی کناری لگن (تروکانتر بزرگ)
- روی برجستگی کناری زانو (پوست روی سر استخوان نازک نی)
- \*روی پوست قوزک خارجی

**در کسانی که مدت زیادی در ویلچر می نشینند زخم بستر می تواند در محل های زیر تشکیل شود**

- پشت استخوان خاجی درست بین دو برجستگی باسن یا روی برجستگی باسن
- پشت استخوان های کتف یا ستون مهره
- پوست روی ساعد یا ران در جاییکه روی صندلی تکیه می دهند.
- در هر کسی که مدت زیادی در بستر می خوابد یا در ویلچر می نشینند و نمی تواند وضعیت خود را بطور مرتب عوض کرده و خود را جابجا کند، جزئی از مراقبت روزانه وی، بررسی مکرر پوست نواحی ذکر شده برای دیدن علائم احتمالی تشکیل بدسور