

چگونه از ایجاد زخم بستر یا زخم فشاری پیشگیری کنیم؟

پیشگیری از ایجاد زخم بستر آسانتر و موثرتر از درمان آن است. موثرترین روش در پیشگیری از ایجاد زخم بستر تغییر وضعیت دادن مکرر بیمار است. این تغییر وضعیت دادن باید بصورت مکرر و مرتب باشد.

در حین تغییر وضعیت باید سعی کرد به پوست کشش و آسیبی وارد نشود و باید بدن را در وضعیت هایی قرار داد تا قسمت هایی که بیشتر در معرض زخم بستر هستند تحت فشار کمتری قرار گیرند. پوست باید مرتباً تمیز شود. مرتباً دیده شود تا مبادا زخمی ایجاد شده و از نظر دور بماند. وضعیت تغذیه بیمار هم باید خوب باشد.

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

بیماری که از ویلچر استفاده میکند باید هر ۱۵ دقیقه خودش و هر یکساعت 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 میتوانند فشار را در قسمت های خاصی از بدن بهتر توزیع کنند و احتمال ایجاد زخم بستر را کاهش دهند.

در تغییر وضعیت در بستر باید به نکات زیر دقت کرد

حداقل هر یکساعت یکبار باید وضعیت دراز کشیدن تغییر کند.

در کسانی که قدرت اندام فوقانی آنها خوب است میتوانند با استفاده از میله ها و دستگیره هایی که از بالای سر بیمار در تخت آویزان است وضعیت خوابیدن خود را تغییر دهند.

بعضی انواع بالشتک که با آب، فوم، ژل یا هوا پر میشوند میتوانند به توزیع بهتر فشار کمک کنند.

نباید بالای سر تخت بیمار با بیش از سی درجه بالا آورد

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

گاهی اوقات استفاده از تشک های موج که فشار را در نقاط مختلف پوست مرتباً تغییر میدهند کمک کننده است.

استفاده مناسب از تشک های تشک های موج میتواند مانع

ایجاد زخم بستر شود.

دقت به نکات زیر در پیشگیری از ایجاد زخم بستر و گسترش آن موثر است

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

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

اگر بیمار کنترل ادار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادار 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.

یک فیزیوتراپیست خوب میتواند حرکاتی را به بیمار آموزش دهد تا وی بتواند با انجام آنها، عضلات قویتر و پوست بهتری داشته باشد. خون بیشتری به پوست برسد و اشتهای بیمار بهتر شود.

زخم بستر چگونه درمان می شود

زخم های بستر که در مراحل یک یا دو باشند با درمان مناسب میتوانند در عرض چند هفته بهبود یابند. درمان مراحل سوم و چهارم مشکل تر است.

در بیمارانی که به علت بیماری شدید و مزمن دیگر امید چندانی به زندگی ندارند فقط سعی در کاهش درد زخم بستر میشود.

در درمان یک زخم بستر افراد زیر باید با هم همکاری داشته باشند

پزشک معالج که مسیر کلی درمان را هدایت میکند

متخصص جراحی ترمیمی

پرستار ورزیده در درمان زخم

فیزیوتراپ برای کمک به حرکات بیمار

متخصص تغذیه برای بهبود وضعیت تغذیه بیمار

متخصص ارتوپدی یا جراحی اعصاب در صورت لزوم

مراحل درمان زخم بستر عبارتند از

کم کردن فشار

اولین قدم در درمان زخم بستر صرفنظر 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 مینشیند باید هر ۱۵ دقیقه و کسی که دراز کشیده است باید هر یک ساعت یک بار وضعیت خود را عوض کند. پرستار بیمار میتواند در این کار به بیمار کمک کند. استفاده از وسایل خاص میتواند به بلند کردن و جابجا کردن بیمار بدون مالش زیاد به بستر کمک کند.

سطوح حمایت کننده: استفاده از بالشتک یا بالشتک ها میتواند به بیمار کمک کند تا در وضعیت مناسب قرار گیرد بطوریکه فشار زیادی به محل زخم وارد نشود.

از بالشتک های حاوی هوا یا آب میتوان در زیر محل هایی که زخم ایجاد شده است استفاده کرده تا فشار کمتری به آن وارد شود.

خارج کردن بافت آسیب دیده و مرده زخم بستر

برای اینکه بافت ها بهبود یابند باید اول از دست بافت های مرده رها شوند.

برای انجام این کار از روش های گوناگونی استفاده میشود که عبارتند از:

عمل جراحی و خارج کردن بافت مرده از بدن

وسایل شستشو تحت فشار یا حوضچه های با آب در حال چرخش یا استفاده از پانسمان های خاص که موجب کنده شدن بافت های مرده از زخم میشوند.

استفاده از مواد شیمیایی مخصوص که مانند آنزیم عمل کرده و بافت مرده را در خود حل میکنند.

پیشگیری از زخم بستر

”ویژه بیماران“



منبع :

۱- برونر سوذارث

۲- Critical Care

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۰۳

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۰۳

ID:SH-PE-Pa/۵۱-۰۱-۰۲/۱۰

درمان جراحی زخم بستر

گاهی اوقات زخم بستر آنچنان شدید شده و گسترش میابد که منطقه وسیعی از پوست از بین رفته و بافت های زیرین آن مانند استخوان و تاندون ها بدون حفاظ میمانند. در این موارد ممکن است بدن نتواند بافت جدیدی را بر روی استخوان یا تاندون و بصورت جایگزین پوست بسازد. این بیماران معمولاً نیاز به عمل جراحی دارند. در این اعمال جراحی بافت های مرده و عفونی کاملاً خارج شده و سپس با استفاده از روش های جراحی ترمیمی از پوست قسمتهای دیگر بیمار استفاده شده و روی استخوان یا تاندون ها پوشانده میشود.



واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

برای ممانعت از عفونت باید زخم را تمیز نگه داشت. زخم مرحله یک را میتوان مرتب با آب تمیز و صابون ملایم شستشو داد ولی وقتی زخم ایجاد شده است شستشو باید با محلول سالین یا نمکی انجام شود. پانسمان موجب خشک نگه داشتن زخم و ممانعت از ورود میکروب به آن میشود. انواع مختلف پانسمان بصورت گاز، ژل، فوم یا فیلم وجود دارند.

وضعیت تغذیه بیمار بهتر میشود. ویتامین سی و روی به بهبود زخم کمک میکنند .

