



زخم بستر

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در میچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

چنانچه زخم بستر در مراحل اولیه تحت مراقبت قرار گیرد، به راحتی درمان می شود. ولی زخم های مزمن می توانند زندگی بیمار را تهدید نمایند. به دنبال ایجاد زخم؛ سد اولیه یعنی پوست باز و شکسته شود و عوامل عفونت زا به سرعت در این نواحی که محیط بسته، گرم و مرطوبی می باشد؛ شروع به رشد و تشکیل مجموعه های عفونی در لابلای بافت های زخم می نمایند.

در مواردی که زخم بستر در مراحل بالایی قرار داشته باشد، پزشک بیمار را بستری نموده و آنتی بیوتیک شروع می کند، گاهی پانسمان های مخصوص و یا عمل جراحی نیز توصیه می شود.

رژیم غذایی

- ❖ برای تسریع التیام بافت نرم ، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ❖ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ❖ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.



زخم بستر

فعالیت

- ❖ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ❖ هر ۲ ساعت یک بار بیمار را در تخت جابجا کرده و نواحی حساس مانند زیر باسن، بین دو باتکس، مهره های کمر، مهره های گردن، زیر آرنج و پشت کتف، پشت سر را به آرامی ماساژ دهید.

مراقبت

- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد را انجام دهد.
- ❖ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به بیمار خودداری کنید.
- ❖ مکرراً دست های خود را بشویید.
- ❖ تاول ها را دستکاری نکنید. این کار موجب عفونی شدن تاول ها می شود.
- ❖ از مصرف خودسرانه دارو بغیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ❖ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ❖ روزانه پانسمان محل زخم بستر عوض خواهد شد. در صورتی که از پانسمان های مخصوص استفاده می شود از برداشتن آن بدون اجازه بپرهیزید حتی اگر خیس شده باشد.
- ❖ از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید.
- ❖ از کشیده شدن بیمار بر روی تخت جلوگیری نمایید، این کار ممکن است آسیب بیشتری به پوست وارد کند.
- ❖ برای پیشگیری از سر خوردن بیمار، سر تخت را بیش از ۳۰ درجه بلند نکنید.
- ❖ بالش هایی را زیر آرنج بیمار قرار دهید تا فشارها مالشی بر آرنج کاهش یابد.
- ❖ در صورتی که ملافه بیمار خیس شد بلافاصله اطلاع دهید تا کمک پرستار آن را تعویض نماید.
- ❖ با یک تمیز کننده نرم غیرصابونی پوست را تمیز کنید. سپس پوست را با حرکت آهسته خشک کنید.
- ❖ پیش از اقدام به تمیز کردن پوست زخم یا هر گونه تماس با آن باید دست خود را خوب شستشو دهید.
- ❖ لوازم خواب بیمار را تمیز و پاکیزه نگه دارید و وسایل مرطوب را تعویض نمایید. تخت را از ذرات ریز تحریک کننده پوست تمیز نماید.



زخم بستر

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ به بیمار نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه کمتر بدهید.
- ❖ در رژیم بیمار میوه و سبزیجات حاوی ویتامین (C سی) مانند گوجه و مرکبات و ... قرار دهید.
- ❖ علاوه بر یک رژیم غذایی، ممکن است بدن فرد به مکمل های ویتامینی، املاح معدنی یا دیگر مکمل های غذایی نیاز داشته باشند.
- ❖ تجویز مکمل های همچون ویتامین ها مخصوصاً (C سی)، (E ای)، زینک، روی و سلنیوم برای پوست سازی و ترمیم بافت ها مفید هستند که باید با تجویز پزشک باشد.
- ❖ برای سالم ماندن پوست به بیمار در صورت صلاحدید پزشک حد اقل ۸ الی ۱۰ لیوان در روز آب دهید.

مراقبت از زخم بستر

- ❖ نواحی حساس تحت فشار پاشنه ها و لاله گوش می باشد که نیایستی تحت فشار باشند جهت محافظت از پد استفاده شود.
- ❖ روی نواحی استخوانی ماساژ داده نشود مانند ناحیه تروکانتر مخصوصاً در افراد لاغر و استخوانی.
- ❖ در بیماری که دچار زخم بستر شده اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با تشک، ملحفه، پتو و ... باشد.
- ❖ ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید. ناحیه را با سرم شستشو یا آبگرم بشویید و در صورت پیشرفت زخم با پزشک تماس بگیرید.
- ❖ اگر پوست بیمار تاول زده، تاول را باز نکنید و قسمتی که تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریع تر بهبود یابد.
- ❖ روزانه کمر بیمار خود را با آب ولرم تمیز کنید و با قرار دادن کف دست خود به شانه راست بیمار با حرکات دورانی از سمت راست به سمت چپ کمر بیمار را ماساژ دهید.
- ❖ ملافه بیمار به طور روزانه تعویض شود. وازجنس نخ یا پنبه انتخاب کنید و از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید و در صورت خیس شدن بلافاصله تعویض کنید.
- ❖ جهت پانسمان روزانه ابتدا محل زخم را با سرم نرمال سالین شستشو تمیز کنید. اصلاً از محلول بتادین استفاده نکنید.
- ❖ برای خشک کردن زخم از گاز خشک استفاده کنید یا اگر زخم بستر بیمار وسیع و دارای ترشحات می باشد از نسل جدید پانسمان ها با مشورت افراد مورد اعتماد با نظر پزشک معالج استفاده کنید.
- ❖ به رنگ پوست دقت کنید در صورتی که پوست قرمز رنگ شده حتماً برای ۲ ساعت بیمار را روی قسمت مخالف بخوابانید.
- ❖ استفاده از تشک های هوا یا موج نیز مفید است



زخم بستر

به توصیه های زیر در زمان استفاده از تشک مواج عمل نمایید :

- ❖ تشک مواج در بیمارانی استفاده می شود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند. این تشک که روکش ضد آب دارد با توجه به وزن بیمار تنظیم می شود و به صورت اتوماتیک قسمت های مختلف آن از هوا پر و خالی می گردد.
- ❖ چک کنید که تشک همیشه به جریان برق متصل باشد از فرو کردن اشیاء تیز در تشک خودداری نمایید. در اثر سوراخ شدن تشک کارایی لازم را از دست می دهد.
- ❖ برای ضد عفونی کردن سطح تشک از محلول آب و مایع سفید کننده رقیق استفاده کنید. روی تشک را با ملحفه پارچه ای از جنس نخ یا پنبه بپوشانید. در قسمت مرکزی یعنی جایی که باسن قرار می گیرد و امکان دارد به علت اجابت مزاج بیمار آلوده به ادرار یا مدفوع شود، روکش پلاستیک ببندازید و مجدداً روی روکش پلاستیک را با روکش نخی بپوشانید؛ با این کار از آلوده شدن تخت به مدفوع و ادرار جلوگیری می کنید.
- ❖ در صورتی که پوشش پلاستیکی با بدن بیمار در تماس باشد امکان پیدایش زخم بستر افزایش می یابد.
- ❖ پشت تشک وسیله ای قرار دارد که موتور دستگاه می باشد، از ضربه زدن و خیس کردن آن خودداری کنید.
- ❖ مواظب باشید سیم های رابط متصل به تشک پاره نشوند و یا از دستگاه جدا نگردند.
- ❖ استفاده از تشک مواج زمانی در پیشگیری زخم بستر موثر می باشد که همراه با جابجایی بیمار در تشک باشد. هر ۲ ساعت یک بار، بیمار را در تشک جابجا کنید.
- ❖ در صورتی که تشک مواج نیاز به شستشو داشت هرگز آن را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ زخم های بستر قرمز و تحریک شده ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته اند.
- ❖ پوست اطراف زخم بستر پاره شده یا ترک خورده باشد.
- ❖ نواحی اطراف زخم بستر علائم عفونت مانند ورم، درد، ترشح یا داغی و تب داشته باشد