



#### ❖ درمان

چنانچه زخم بستر در مراحل اولیه تحت مراقبت قرار گیرد، به راحتی درمان می‌شود. ولی زخم‌های مزمن می‌توانند زندگی بیمار را تهدید نمایند. به دنبال ایجاد زخم؛ سد اولیه یعنی پوست باز و شکسته شود و عوامل عفونت را به سرعت در این نواحی که محیط بسته، گرم و مرطوب می‌باشد؛ شروع به رشد و تشکیل مجموعه های عفونی در لابلای بافت های زخم می‌نمایند. در مواردی که زخم بستر در مراحل بالایی قرار داشته باشد، پزشک بیمار را بستری نموده و آنتی بیوتیک شروع می‌کند، گاهی پانسمان های مخصوص و یا عمل جراحی نیز توصیه می‌شود.

#### ❖ 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 ، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- ✓ در صورتی که محدودیت مصرف مایعات وجود ندارد ، مایعات فراوان بنوشید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ هر ۲ ساعت یکبار بیمار را در تخت جابجا کرده و نواحی حساس مانند زیر باسن، بین دو باتکس، مهره‌های کمر، مهره‌های 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 می‌شود.
- ✓ 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 می‌شود از برداشتن آن بدون اجازه بهره‌یزید حتی اگر خیس شده باشد.
- ✓ از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید.
- ✓ از کشیده شدن بیمار برروی 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 (نه صابون چون پوست را خشک می‌کند) پوست را تمیز کنید. سپس پوست را نه با کشیدن بلکه با حرکت آهسته خشک کنید. پیش از اقدام به تمیز کردن پوست زخم یا هر گونه تماس با آن شخصی که این کار را انجام می‌دهد 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.

## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار



### حین ترخیص زخم بستر

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ به بیمار نوشیدنی‌های کافئین‌دار 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 مکمل‌های ویتامینی، املاح معدنی یا دیگر مکمل‌های غذایی نیاز داشته باشند. تجویز مکمل‌هایی همچون ویتامین‌ها مخصوصاً C (سی)، E (ای)، زینک، روی و سلنیوم برای پوست‌سازی و ترمیم بافت‌ها 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

- ✓ 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 پرستار یا پزشک تماس بگیرید.
- ✓ اگر پوست بیمار تاول زده، تاول را باز نکنید و قسمتی که تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریع‌تر 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 می‌باشد از نسل جدید پانسمان‌ها 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 تشک‌های هوا یا مواج نیز مفید است . به توصیه‌های زیر در زمان استفاده از تشک مواج عمل نمایید:
  - تشک مواج در بیمارانی استفاده می‌شود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند. این تشک که روکش ضد آب دارد با توجه به وزن بیمار تنظیم می‌شود و به صورت اتوماتیک قسمت‌های مختلف آن از هوا پر و خالی می‌گردد.
  - 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 می‌دهد.
  - برای ضد عفونی کردن سطح تشک از محلول آب و مایع سفید کننده رقیق استفاده کنید. روی تشک را با ملحفه پارچه‌ای از جنس نخ یا پنبه بپوشانید. در قسمت مرکزی یعنی جایی که باسن قرار می‌گیرد و امکان دارد به علت اجابت مزاج بیمار آلوده به ادرار یا مدفوع شود، روکش پلاستیک بیاندازید و مجدداً روی روکش پلاستیک را با روکش نخی بپوشانید؛ با این کار از آلوده شدن تخت به مدفوع و ادرار جلوگیری می‌کنید.
  - در صورتی که پوشش پلاستیکی با بدن بیمار در تماس باشد امکان پیدایش زخم بستر افزایش می‌یابد.
  - پشت تشک وسیله‌ای قرار دارد که موتور دستگاه می‌باشد، از ضربه زدن و خیس کردن آن خودداری کنید.
  - مواظب باشید سیم‌های رابط متصل به تشک پاره نشوند و یا از دستگاه جدا نگردند.

- استفاده از تشک مواج زمانی در پیشگیری زخم بستر موثر می‌باشد 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.
- در بیشتر مواقع در صورت سوراخ شدن، تشک مواج کارایی خود را از دست می‌دهد و باید تعویض شود اما در کالای پزشکی چسب‌های مخصوصی برای رفع این مشکل وجود دارد که گاهی اوقات می‌تواند کمک کننده باشد.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ زخم‌های بستر قرمز و تحریک‌شده‌ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته‌اند.
- ✓ 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.