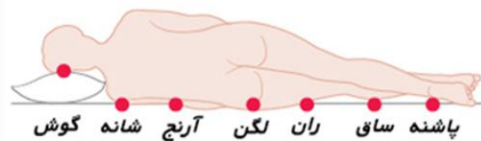
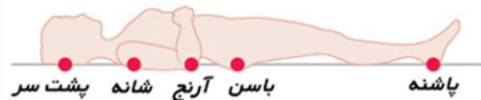


## محل های مستعد ایجاد زخم فشاری:

- استخوان پشت سر
- ستون مهره ها
- آرنج
- دنبالچه
- پاشنه پا و انگشتان پا
- استخوان پیشانی
- زانو
- برجستگی های لگن
- استخوان کتف
- برجستگی های بزرگ استخوان ران
- قوزک های پا

## نقاط تحت فشار



## درجه بندی زخم فشاری:

**درجه یک:** فشار ممکن است موجب قرمزی محل تحت فشار شود یا لایه ی نازک از پوست دچار زخم گردد

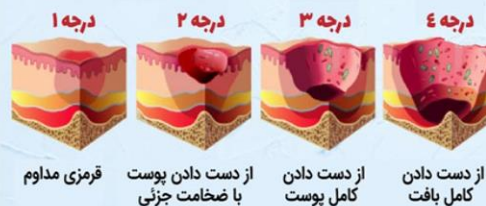
**درجه دو:** زخم تمام لایه های پوست را گرفتار می کند

**درجه سه:** زخم به داخل چربی زیر پوست راه پیدا کرده است

**درجه چهار:** زخم هیچ محدودیتی ندارد و به توده عضلانی گسترش می یابد

**درجه پنج:** زخم به صورت یک سوراخ یا حفره بسته شده ای نمایان می شود که لایه های پوستی روی این حفره را بسته است و یا به صورت ضایع کوچکی به سطح پوست باز می شود.

## مراحل زخم بستر



## تعریف زخم فشاری ( زخم بستر ):

زخم فشاری به زخمی گفته می شود که به علت وارد آوردن فشاری بیش از فشار طبیعی مویرگ ها به مدت طولانی بر سطح پوست ایجاد می گردد.

در بیمارانی که به مدت طولانی بی حرکت هستند، وقتی فشار زیاد در زمان طولانی به قسمتی از پوست و مویرگ های آن وارد می گردد عارضه ی زخم بستر ایجاد می شود.

## عوامل خطر در ایجاد زخم فشاری:

- بی حرکتی
- فشار طولانی بر روی یک عضو
- خراشیدگی زخم قبلی
- عفونت های قبلی
- بیماران با کاهش درک حسی
- بیماران با کاهش سطح هوشیاری
- بیمارانی که وسایل کششی، آتل و دیگر وسایل ارتوپدی دارند



دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

## پمفلت آموزشی زخم فشاری ( زخم بستر)

### واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سوارث



## ادامه پیشگیری و مراقبت :

- ✓ می توانید برای کاهش فشار از بالشتک بر روی برجستگی های استخوانی مانند قوزک پا و زانوها استفاده کنید
- ✓ به تغذیه بیمار توجه داشته باشید و تعادل ویتامین ها، پروتئین و مکمل های غذایی را برای داشتن پوست سالم و هم چنین بهبودی سریع تر زخم ها رعایت نمایید
- ✓ به اندازه کافی به بیمار مایعات بدهید
- ✓ برای پیشگیری از زخم فشاری از تشک مواج استفاده نمایید و تغییر وضعیت (حداقل هر ۳ ساعت یک بار) را انجام دهید و هر بار که تغییر وضعیت می دهید حتما نواحی ای که تحت فشار بوده اند را مشاهده کنید
- ✓ جهت بالا کشیدن بیمار در تخت از ملحفه ی زیر بیمار استفاده کنید و بیمار را روی تخت نکشید
- ✓ اگر بیمار شما تب های طولانی مدت داشته باشد، حتما به پزشک مراجعه شود
- ✓ در صورتی که زخم بیمار با روش های معمول مراقبت درمان نشود ممکن است که پزشک استفاده از پماد و پانسمان های مخصوص را تحت نظر کارشناس مربوطه به شما توصیه کند

## پیشگیری و مراقبت :

- ✓ تعداد دفعات حمام را در بیماران مستعد زخم فشاری افزایش دهید
- ✓ از شوینده های ملایم استفاده کنید
- ✓ از آب بیش از حد داغ جهت استحمام پرهیز کنید
- ✓ دقت کنید که ملحفه های زیر بیمار را مرتب تعویض کنید و ملحفه ها خیس و چروک نباشد
- ✓ بیمار را ماساژ دهید، از ماساژ بیش از حد روی عضو، بخصوص برجستگی ها پرهیز کنید. نواحی قرمز شده را ماساژ ندهید و فقط اطراف آن را ماساژ دهید
- ✓ برای ماساژ پوست بیمار می توانید از روغن هایی مانند روغن زیتون مالشی استفاده نمایید
- ✓ در بیمارانی که بی اختیاری ادرار دارند، اجازه ندهید که پوست اطراف ناحیه ی ادراری با ادرار آغشته بماند و سریعاً اقدام به شستشو و خشک کردن آن با ملایمت نمایید
- ✓ می توانید از پدهای جاذب که سریعاً ادرار را جذب می کنند، استفاده نمایید
- ✓ قبل و بعد از کار کردن با بیمار دست های خود را با آب و صابون بشویید