

راههای پیشگیری از ایجاد زخم های بستر:

1- پوست باید دو بار در روز چک شود، یک بار صبح و یک بار شب.

2- به دقت آسیب پوستی یا قرمزی پوست بخصوص در نواحی استخوانی بررسی شود.

3- هنگام نشستن یا دراز کشیدن از تجهیزات و لوازم مناسب که مورد تأیید پزشک معالج هم باشد استفاده شود.

4- بیمار را هر سه ساعت یکبار تغییر وضعیت دهید و از ایجاد خراش و سایش پوست پرهیزید.

5- برای کمک به محافظت نواحی از بدن که فشار خیلی زیادی را تحمل می کنند از بالش ها یا چرم گوسفند استفاده شود و از وارد کردن فشار مستقیم به نواحی از بدن با استخوان برجسته نظیر آرنج و لگن خودداری شود.

6- نشستن یا دراز کشیدن به مدت طولانی باعث قطع جریان خون می شود. پوست یا بافت زیرین پوست مرده و منجر به ایجاد زخم بستر می شود.

7- نواحی استخوانی بدن و زخم های فشاری را ماساژ ندهید.

8- سیگار نکشید زیرا سیگار اکسیژن پوست را کاهش می دهد و باعث تأخیر در بهبود زخم می شود.

9- پوست، خشک و تمیز نگه داشته شود، پوست مرطوب نرم و ملتهب، مقاومت را در برابر آسیب پائین می آورد. رطوبت پوست را ضعیف می کند و باعث آسیب پذیر تر شدن پوست می شود.

10- شستن و خشک کردن فوری پوست بعد از هر بار تخلیه مثانه صورت گیرد.

11- بیمار رژیم غذایی متعادل و مناسب داشته باشد. غذای حاوی پروتئین

پاشنه باتکس آرنج شانه پس سر

پاشنه ساق ران لگن آرنج شانه گوش

انگشتان زانو ران قفسه سینه آرنج

Back of the head Shoulder Elbow Buttocks Heel

Ear Shoulder Elbow Hip Thigh Leg Heel

Back of the head Shoulder Base of spine Buttocks Heel

Cancer Research UK
Original diagram by the Tissue Viability Society

Cancer Research UK
Original diagram by the Tissue Viability Society

منبع:

— برونر و سوارث

6

Back of the head Shoulder Elbow Buttocks Heel

Ear Shoulder Elbow Hip Thigh Leg Heel

Elbow Rib cage Thigh Knees Toes

Cancer Research UK
Original diagram by the Tissue Viability Society

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود

پاشنه داخل زانو هیپ آرنج شانه پشت سر و گوش ها قسمت باسن و پایین پشت

5

بالا، ویتامین ها و مواد معدنی به سالم ماندن پوست کمک کرده و باعث بهبود سریعتر زخم می شود.

محل های مستعد زخم بستر:

غالباً بخش های استخوانی که چربی کمتری برای محافظت دارند و فشار بیشتری بر آنها اعمال می شود مانند لگن، ستون مهره ها، قسمت تحتانی کمر، شانه ها، آرنج، سرین ها، قوزک پا، پاشنه پا، مستعدتر می باشند.

4

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

موضوع:

راههای پیشگیری
از ایجاد زخم
های بستر

«بخش ICU»

در پشت بدن



در حالت نشسته

تیغه شانه

باسن

کف پا، پاشنه پا