

## زخم فشاری چیست؟

زخم فشاری که از آن به عنوان زخم بستر نیز نامبرده می شود، یک نوع آسیب به پوست و بافت زیرین آن است که در اثر تحت فشار مداوم قرار گرفتن یک ناحیه از بدن و عدم خونرسانی به موضع، کاهش اکسیژن و مواد مغذی در بافت و مرگ سلول های ناحیه ایجاد می شود. این رخداد بیشتر در افرادی که قادر به حرکت نیستند، رخ می دهد. این زخم ها بیشتر در باسن، لگن، پاشنه، آرنج و شانه ایجاد می شوند، زیرا در هنگام خوابیدن و نشستن طولانی مدت تحت بیشترین فشار هستند.

شدت درگیری از مراحل اولیه که شامل قرمزی و احساس حرارت در پوست است تا درگیر شدن بافت عضله و حتی استخوان می تواند متفاوت باشد.

## عوارض بروز زخم فشاری چیست؟

درد، افزایش احتمال عفونت، و کند کردن روند درمان در صورت ابتلای همزمان بیماری های دیگر

## آیا می توان از بروز زخم فشاری جلوگیری کرد؟

در بسیاری از موارد می توان با بررسی و تعدیل عوامل ایجادکننده زخم فشاری در افراد، از بروز این بیماری جلوگیری کرد.

## چه عواملی خطر ابتلا به زخم فشاری را افزایش می دهند؟

- سن بالا
- شرایط غذایی نامناسب (نخوردن و نیشامیدن به میزان کافی)
- کاهش توانایی یا ناتوانی در جابجا شدن به صورت مستقل (افرادی که در کما هستند، افرادی که دچار بی حسی هستند، شکستگی استخوان لگن)
- بی اختیاری ادرار و مدفوع
- کاهش هشیاری به دلیل بیماری، مصرف دارو یا بی هوشی،
- ضعیف شدن حواس
- بیماری های خاص مانند دیابت
- سابقه زخم فشاری قبلی
- چاقی

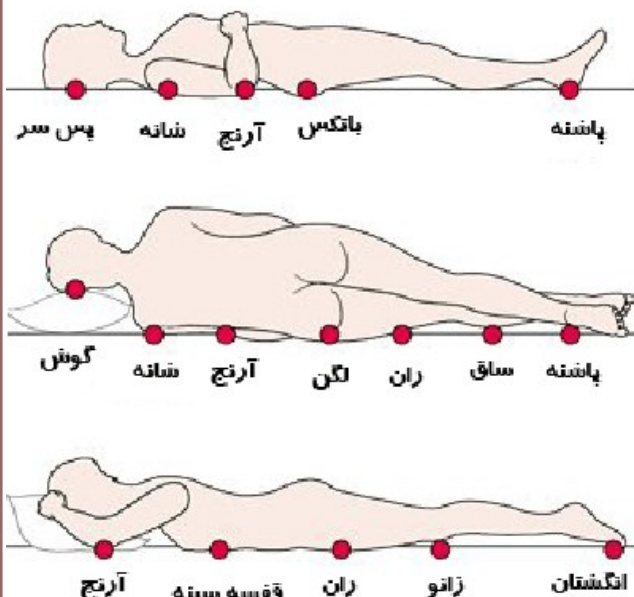
## راهکارهای پیشگیری از بروز زخم فشاری چیست؟

- در افرادی که توانایی حرکت به صورت مستقل ندارند، حداقل روزی یک بار تمام پوست بدن را از نظر وجود علایم زیر بررسی نمایید:
- هرگونه قرمزی و تغییر رنگ پوست، تغییرات دمایی، شکنندگی و چین و چروک پوست، درد،

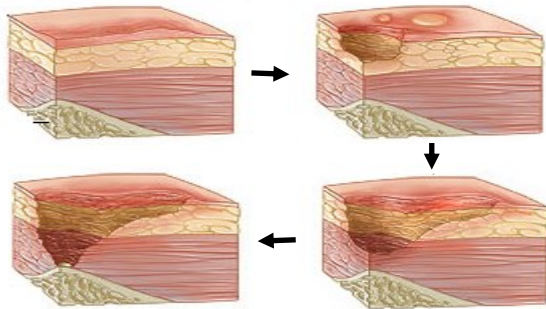
ترشح و بوی نامطبوع، ناراحتی و خارش

- از مهم ترین عوامل پیشگیری از بروز زخم فشاری، ثابت نبودن وضعیت بدن در طولانی مدت است. بنابراین در صورت استراحت در تخت هر دو ساعت یک بار، هنگام نشستن روی صندلی حداقل هر ساعت و اگر توانایی حرکت مستقل دارید، هر ۱۵ دقیقه یک بار وضعیت بدنی خود را تغییر دهید.

### نقاط در معرض خطر زخم فشاری



## زخم فشاری



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن های گویای بیمارستان (نوبت دهی):

• ۶۷۳۹۵۰۶۰

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihospital.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-05- 03

- پوست را تمیز و مرطوب نگه دارید.
- آب حمام باید گرم باشد، نه داغ. از یک پاک کننده ملایم برای استحمام و خشک کردن پوست استفاده کنید.
- از هوای سرد و گرم که باعث خشکی پوست می شود، اجتناب کنید.
- از کرم و روغن برای چرب کردن پوست استفاده کنید.
- توجه داشته باشید که مناطق استخوانی بدن روی یکدیگر قرار نگیرند، مثلاً بین دو زانو بالش قرار دهید.
- هرگز از بالش‌های حلقوی برای نشستن روی آن استفاده نکنید، زیرا این نوع بالش‌ها باعث کاهش جریان خون و افزایش احتمال زخم بستر می شوند. از سایش و مالش پوست در مناطق استخوانی (لگن، آرنج) خودداری نمایید.
- ملافه و تشک نباید خیس باشد.
- برای افرادی که به طور کامل در تخت خوابیده اند، از تشک مواج (تشک مواج هوا را در یک نقطه متمرکز نمی کند) استفاده نمایید.
- از مواد مغذی استفاده کنید. مایعات، پروتئین و کالری برای سلامت پوست ضروری می باشند.
- از یک فرد متخصص بخواهید که رژیم غذایی مناسب برای شما را مشخص نماید.