

## زخم بستر

منظور از مراقبت از زخمها ، کمک به بهبودی آنها و جلوگیری از ایجاد زخمهای جدید است

از نمونه ی این زخمها می توان به زخم بستر و زخم پا در افراد مبتلا به دیابت اشاره کرد .

گذشت زمان می تواند همه ی زخمها را بویژه با کمی مراقبت شفا دهد . بهترین حالت برای ترمیم زخم زمانی است که محیط آن مرطوب ، تمیز و مغذی باشد . یعنی این که جریان خون در محل زخم برقرار باشد تا اکسیژن و مواد غذایی کافی در محیط زخم به رشد سلولهای جدید کمک کند، مراقبت خوب از زخمها ایجاد شرایط یاد شده را میسر می سازد و مراقبت نامناسب از زخم ، به ویژه در سالمندان و افرادی که مجبورند مدتها در بستر

بمانند، به زخمهای ناشی از فشار یا اصطلاحاً زخم بستر منجر می شود

این زخمها وقتی ایجاد می شوند که فشار ممتد بر پوست ، هنگام نشستن و خواب و به جز فشار حاصل از وزن بدن بر روی زخم که به ایجاد زخم بستر کمک می کند ، ساییدن لباس یا ملحفه بر بدن و رطوبت ناشی از تعریق یا ادرار و مدفوع ، در مواردی که کنترل مثانه و روده از دست رفته اند نیز موجب آسیب پذیری پوست می شود.

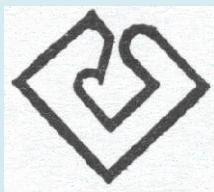
زخمهای ناشی از فشار می توانند بسیار خطرناک باشند و ممکن است تا اعماق بافتها حتی تا استخوان انتشار یابند . این زخمها به آسانی عفونی می شوند

محللهای شایع زخم بستر شامل پاشنه ، قوزک پا ، مفصل ران ، قاعده مهره ها، آرنج و کتف است

## پیشگیری

با چند اقدام ساده می توان از بروز زخم بستر پیشگیری کرد: به نواحی قرمز شده پوست خود دست نزنید . حداقل هر دو ساعت یکبار، و اگر در صندلی چرخدار هستید هر ۱۵ دقیقه یک بار موقعیت خود را تغییر دهید. ملحفه ها را تمیز نگه دارید و از آنجا که حرکت در بهبود زخمهای پس از جراحی به بدن شما کمک می کنند از پزشک خود درباره این که شما نقش مهمی در مراقبت از زخم خود حتی در منزل دارید چه فعالیت هایی برای شما مفید است ، از چه فعالیت هایی باید پرهیز کنید و زمان از سرگیری فعالیت های عادی سؤال کنید

ممکن است در ابتدا بافت زیر پوست دچار آسیب شود که در این صورت زخم قابل رؤیت نیست در



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان آران و بیدگل

**زخم (بستر)**

واحد آموزش

بیمارستان سیدالشهداء

انواع متداول پانسمانهای اولیه ، شامل پانسمان  
نچسب مانند گاز وازلینه ، پانسمان نیمه تراوا و  
چسب زخم بندی است. باند وباند الاستیک  
( ارتجاعی ) در گروه پانسمانهای ثانویه هستند.

از راههای دیگری که به بهبود زخم کمک می کنند  
تغذیه مناسب، حمام کردن صحیح ، داروها و ورزش  
است.

تغذیه صحیح به علت فراهم کردن مایعات ،  
پروتئین ، ویتامین و املاح اضافی مورد نیاز در روند  
ترمیم ، به بهبود زخم جریان خون کمک می کند

سعی کنید ضمن رعایت نظافت و دستورالعمل ها  
بردبار باشید . به خاطر داشته باشید که بهبودی  
زخم مدتی طول می کشد

صورت امکان از تشک موج و بالش مخصوص  
استفاده کنید.

درب برخی افراد که گردش خون درپاهای آنها کم  
است ممکن است حتی یک ترک کوچک در پوست  
باعث ایجاد زخم شود . دراین موارد برای بهبود  
زخم ، پاهای خود را هنگام نشستن و خواب بالا  
نگه دارید. به طور منظم راه بروید و از ایستادن  
طولانی پرهیزید و در صورت استفاده از باند از نوع  
قابل ارتجاع آن برای افزایش جریان خون استفاده  
کنید

در مجموع بهبود زخم درچند مرحله صورت  
می پذیرد .

مراحل مختلف می توان از پانسمانهای متفاوت  
استفاده کرد .