

زخم فشاری عبارت است از مجموعه ای از سلول ها و بافت های مرده در یک نقطه از بدن که در اثر فقدان گردش خون در آن ناحیه ایجاد می شود.

### سه عامل در پیدایش زخم های فشاری موثرند:

- شدت فشار و فشار لازم جهت بسته شدن مویرگها
- طول مدت فشار
- تحمل بافت

### نواحی در معرض خطر زخم

- ❖ در وضعیت خوابیده به پشت: استخوان پس سری، ستون مهره ها، آرنج، ساکروم، دنبالچه، پاشنه پا
- ❖ در وضعیت خوابیده به شکم: استخوان های پیشانی، قفسه سینه، زانو، برجستگی های لگن، انگشتان پا
- ❖ در وضعیت خوابیده به پهلو: استخوان کتف، برجستگی بزرگ استخوان ران، قوزک های پا
- ❖ در وضعیت نشسته: نشیمنگاه، پاشنه ها
- ❖ سایر نواحی مستعد زخم: لاله گوش، لابلای چینهای شکمی و زیرسینه در افراد چاق

### عوامل موثر در پیدایش زخم های فشاری

- ❖ بی حرکتی
- ❖ کاهش درک حسی
- ❖ کاهش سطح هوشیاری
- ❖ گچ، تراکشن، وسایل ارتوپدی و سایر تجهیزات

### فاکتورهای زمینه ساز یا عوامل مساعد

کننده ایجاد زخم بستر عبارتند از: نیروی اصطکاک / رطوبت / سوء تغذیه / کم خونی / وضعیت روانی / چاقی / عفونت / اختلال در گردش خون محیطی / سن بالا.

افراد مسن به علت از دست دادن چربی بافت زیر جلدی، پوست چروکیده دارند و مستعد زخم های فشاری هستند.

### نکاتی در پیشگیری و درمان زخم بستر

اساسی ترین موارد در این برنامه شامل تغییر وضعیت به همراه وسایل حمایتی، بازبینی روزانه پوست و یک رژیم مغذی و غنی هستند.

- ترک سیگار و انجام ورزش: ورزش روزانه گردش خون را تسریع کرده، باعث تقویت بدن می شود.

- حمام: افزایش تعداد دفعات حمام شخصی، استفاده از عوامل شوینده ملایم و اجتناب از آب داغ و مالش بیش از حد آن.

توجه به رژیم غذایی مناسب: دریافت کافی پروتئین از طریق مصرف گوشت های سفید بویژه ماهی، حبوبات و مغزها و مصرف سبزیجات و میوه جات تازه در بهبودی زخم ها بسیار موثر است.

- با تجویز متخصصین در صورت محدودیت دریافت غذا مصرف مکمل های پروتئین - انرژی و مکمل های ویتامین - مینرال لازم است.

نوشیدن حداقل 8 لیوان آب در روز در صورت عدم محدودیت مایعات را فراموش نکنید. مصرف روغن های مفید مثل روغن زیتون و کائولا برای تامین انرژی و نیز چربی های مفید و افزایش انرژی و پروتئین رژیم غذایی با استفاده از پودر آجیل، روغن های مفید، پنیر رنده شده و شیر خشک بسیار مفید است.

- از لوسیون مرطوب کننده روی پوست روزانه استفاده کنید.

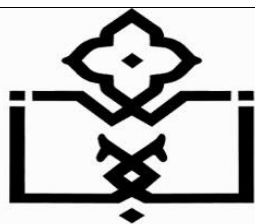
- زیر پستان ها و کشاله ران را همواره تمیز و خشک نگه دارید

- برای پیشگیری از خشکی پوست هوای اتاق سرد نباشد و رطوبت بیشتر از 40% باشد.

- فقط نواحی سالم پوست در معرض خطر را ماساژ دهید.

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

## زخم فشاری



### در صورتی که بیمار روی تخت بستری می باشد:

- باید از کوسن یا بالش از جنس فوم یا ژله ای مناسب برای نشستن استفاده شود.

- برای جذب رطوبت از پدهایی در زیر باسن بیمار استفاده کنید که کمک به خشک نگه داشتن پوست شود.

- در موقع خوابیدن زیر پاشنه ها بالش قرار دهید تا پاشنه ها بالا نگه داشته شود.

- هر 2 تا 6 ساعت به بیمار تغییر وضعیت بدهید.  
- اشیایی مثل سنجاق، مداد، خودکار، سکه روی تخت بیمار نباشد.



منبع:

برونر سوارث ۲۰۱۸

تأیید شده توسط دکتر ابوالفضل سلیمانی متخصص داخلی

- برای شستشوی زخم فشاری از نرمال سالین استفاده کنید، مصرف مواد ضد عفونی کننده مثل بتادین فرآیند بهبود زخم را به تاخیر می اندازد.

- در درمان موثر زخم، انتخاب پانسمان مناسب در کنار سایر درمان ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

- درمان وابسته به درجه زخم بستری می باشد. گاهی لازم است منطقه وسیعی از بافت مرده از طریق جراحی و داروهای ویژه ای جدا شود. زخم های عمقی نیازمند پیوند پوست و دیگر جراحی های بازسازی می باشد.

- در صورتی که از صابون برای تمیز کردن پوست استفاده می کنید، حتما آن را به طور کامل از روی پوست پاک نمایید.

- بعد از اجابت مزاج باید نواحی آلوده شده به خوبی تمیز و خشک شود و از کرم های محافظت پوست طبق دستور پزشک استفاده شود.

- در محدودیت های حرکتی از وسایل پیشگیری مانند تشک موج و حلقه های مخصوص استفاده شود.

- از اکسید زینک روی زخم استفاده نکنید.  
- اضافه وزن شدید / احساس فشار در ناحیه تحت فشار باید توسط فیزیوتراپ یا پزشک بررسی شود.