

الوقاية من الإصابة بقرح الضغط

دليل المريض للوقاية



إدارة الشيخوخة والدعم طويل الأجل التابعة لإدارة الخدمات الاجتماعية والصحية (DSHS)

إدارة الإعاقات النمائية التابعة لإدارة الخدمات الاجتماعية والصحية (DSHS)



Transforming lives

خدماتنا:

يتمثل هدفنا في دعم رحلة حياتك. نحن متاحون دائماً لمساعدتك وإرشادك لتحقيق أهدافك.

تواصل معنا للحصول على مزيد من المعلومات:

Nursingservices@dshs.wa.gov

https://www.dshs.wa.gov/altsa_homeand-communityservices/nursing-services

DDANursingServices@dshs.wa.gov

<https://www.dshs.wa.gov/dda/nursing-services>

الوكالات المحلية المعنية بالشيخوخة
تواصل مع مكتب وكالتك المحلية المعنية
بالشيخوخة عبر الموقع التالي:

<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>

المعلومات والرسومات الواردة في هذا الكتيب مخصصة للأغراض المعلوماتية والتنقيفية العامة فقط وليس المقصود منها أن تكون بديلاً عن مشورة الرعاية الصحية المطبقة على الحالة الصحية الخاصة بأي فرد محدد أو للحصول على مشورة الرعاية الصحية من متخصصين مؤهلين. إذا كنت لديك أسئلة أو مخاوف محددة أو كنت بحاجة إلى الحصول على مشورة رعاية صحية بشأن إصابات قرح الضغط أو الوقاية منها، فيجب عليك التواصل مع الاختصاصي المؤهل المناسب.



Transforming lives

DSHS 22-1976 AR

أهم النصائح للوقاية من الإصابة بقرح الضغط

- تغيير وضعية الجسم كل 15 دقيقة عند الجلوس، وكل ساعتين على الأقل عند الاستلقاء في الفراش.
- اتباع نظام غذائي صحي، والحفاظ على ترطيب الجسم حسب توصيات مقدم خدمات رعايتك الصحية.
- حماية البشرة بالاستحمام بانتظام واستخدام الكريم الواقي حسب الحاجة.
- الفحص اليومي للجلد، وإيلاء اهتمام خاص لمناطق الضغط الموضحة في هذا الكتيب. استخدام مرآة لفحص المناطق التي يصعب رؤيتها، أو طلب المساعدة إذا تعذر إجراء الفحص ذاتياً. ويعد الاستحمام وقتاً رائعاً لإجراء فحوصك اليومية للبشرة.
- التحلي باليقظة في العناية بالبشرة. إبلاغ مقدم خدمات رعايتك الصحية بشأن أي تغييرات (تغير في لون/لمس الجلد، أو درجة الحرارة أو الألم) تتم ملاحظتها على نقاط الضغط، وطلب علاجها. مطالبة مقدم خدمات رعايتك الصحية بفحص بشرتك.
- استشارة مقدم خدمات رعايتك الصحية بشأن طرق الوقاية من الإصابة بقرح الضغط.



ما هي قُرَح الضغط وكيف تحدث؟

قُرَح الضغط عبارة عن ضرر يلحق بالجلد والأنسجة المُبطَّنة نتيجة الضغط المطول على الجلد، الذي يكسو المناطق العظمية في الجسم. يمكن أن تتفاقم الإصابات بقُرَح الضغط إذا لم يتحرك المريض لفترات طويلة من الزمن. وتحدث الإصابة بقُرَح الضغط بسبب الاستلقاء في الفراش أو الجلوس على مقاعد أو كرسي متحرك. قد ينتج الضغط أيضًا بسبب بعض الأجهزة الطبية، مثل: أنابيب الأكسجين، أو القسطرة البولية، أو الجبائر/الدعائم. تزداد مخاطر إصابتك بقُرَح الضغط إذا كنت غير قادر على الحركة، أو مُصابًا بسلس البول، أو مصابًا بمرض السكري، أو لديك مشاكل في الدورة الدموية، أو تعاني من سوء التغذية. تُعرف إصابات الضغط أيضًا بقُرَح الفراش، أو قُرَح الضغط، أو قُرَح الاستلقاء.

ترطيب الجسم



يُعد تناول الكميات الكافية من السوائل يوميًا أمرًا مهمًا في الحفاظ على بشرة صحية. تتضمن السوائل وصول العناصر الغذائية في الطعام الذي تتناوله، إلى خلايا الجلد. ينبغي تجنُّب تناول المشروبات الكحولية ومشروبات الكافيين لأنها يمكن أن تسبب لك الجفاف. تشمل أمثلة السوائل المناسبة الماء (بما في ذلك الماء الفوار)، والحليب، وشاي الأعشاب، والحساء/المرق منخفض الصوديوم، والعصير، والهلام.

- استشر مقدم خدمات رعايتك الصحية لمعرفة احتياجاتك اليومية من السوائل. ستحتاج إلى تناول كميات إضافية من السوائل لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم بسبب القيء، أو الإسهال، أو التعرق الزائد، أو إذا كان لديك جرح ينزف بغزارة.
- راقب العلامات المبكرة الدالة على الإصابة بالجفاف: العطش، أو جفاف الفم، أو انخفاض كمية البول، أو البول ذو اللون الداكن. أبلغ مقدم خدمات رعايتك الصحية إذا لم يحدث تحسُّن في الجفاف على الرغم من زيادة تناول السوائل.

التغذية

يُعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يتضمن الفواكه/الخضراوات، والبروتين، والكاربوهيدرات الصحية أمرًا مهمًا للحفاظ على صحة الجلد وللمساعدة في عملية التئام الجروح الناجمة عن إصابات قُرَح الضغط في حالة حدوثها.

- عندما يكون وزنك أقل من الطبيعي، ف لديك بطانة طبيعية أقل من الجلد والعضلات التي تحمي المناطق العظمية، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى تقرُّح الجلد حتى عند التعرض لأقل مقدار من الضغط. وعندما تعاني من زيادة الوزن، فسيصعب عليك تغيير وضعية جسدك لتخفيف الضغط عليه. كما أن زيادة الوزن تجعل الأنسجة الزائدة تستهلك الأكسجين والمواد المغذية التي يمكن أن تغذي بشرتك.
- يمكنك الاستفادة من تناول كميات أصغر حجمًا من الطعام من خلال عدد أكبر من الوجبات.

• انتبه لحصص الطعام التي تتناولها.

- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (الحلوى، والمعجنات، والمشروبات الغازية، والآيس كريم، وما إلى ذلك).
- تجنب الأنظمة الغذائية القاسية.

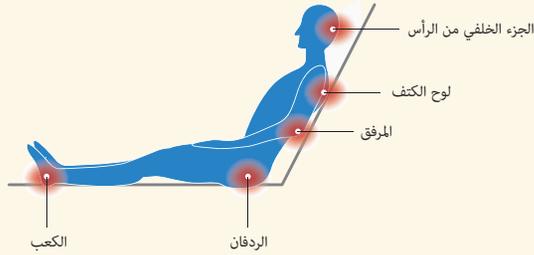
استشر مقدم خدمات الرعاية الصحية (HCP) المعني بك إذا كنت تعاني من إحدى الحالات الصحية التي قد تتأثر بالتغذية (مثل: مرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قصور في وظائف القلب). إذا كنت تعاني من ضعف الشهية، فاستشر مقدم خدمات رعايتك الصحية بشأن النصائح والتوصيات الغذائية اللازمة والمكملات الغذائية الضرورية.

العناية بالبشرة

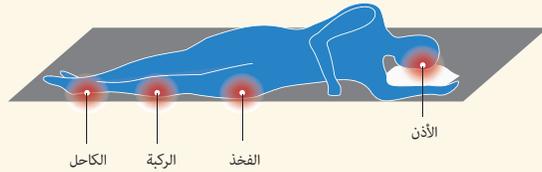
- تنظيف البشرة فورًا بعد اتساخها.
- استخدام صابون لطيف على البشرة وقطعة قماش ناعمة. شطف وتجفيف الجلد جيدًا بعد تنظيفه. استخدام أنواع المرطبات الخالية من العطور حسب الحاجة.
- تغيير الفوط الصحية أو الملابس الداخلية عند اتساخها.
- استخدام وسائد الفراش المصنوعة من القماش بدلاً من وسائد الفراش التي تستخدم مرة واحدة، والتي تحبس الرطوبة بالقرب من الجلد.

وضعية الجسم

- ضبط ارتفاع رأس الفراش لزاوية لا تزيد عن 30 درجة.
- تغيير وضعية الجسد من أجل تجنب الضغط بشكل مباشر على عظم الورك عند الاستلقاء على أحد جانبي الجسم. وضع الوسائد خلف الظهر لتوفير الدعم. وضع الوسائد أو الحشوات الواقية بين الساقين وتحت الكعبين لمنع تلامس الركبتين والكاحلين وإبعاد الكعبين عن الفراش.



- التأكد من عدم وجود تجاعيد في الملابس أو أغطية الفراش.
- فحص الوسائد والدعائم المستخدمة لتخفيف الضغط للتأكد من عدم حدوث أي تلف بها.
- عدم استخدام الوسائد المَجُوفَة من المنتصف بغرض تخفيف الضغط.



- الحرص على رفع الجسم وعدم سحبه على سطح ما.
- تغيير وضعية الجسم كل 15 دقيقة على الأقل وتغييرها كل ساعة عند الجلوس في مقعد أو كرسي متحرك. تغيير وضعية الجسم كل ساعتين على الأقل في حالة الاستلقاء في الفراش.

