

## پیشگیری از

## زخم بستر

راهنمای بیمار در

رابطه با پیشگیری



اداره سالمندان و پشتیبانی طولانی مدت DSHS

اداره ناتوانی‌های رشد DSHS



Transforming lives

## خدمات ما:

هدف ما پشتیبانی از شما در زندگی‌تان است. آماده‌ایم در دست‌یابی به اهدافتان به شما کمک کنیم.

### جهت کسب اطلاعات بیشتر تماس بگیرید:

[Nursingservices@dshs.wa.gov](mailto:Nursingservices@dshs.wa.gov)

<https://www.dshs.wa.gov/altsa-homeand-communityservices/nursing-services>

[DDANursingServices@dshs.wa.gov](mailto:DDANursingServices@dshs.wa.gov)

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

سازمان‌های منطقه‌ای ارائه‌دهنده خدمات سالمندی

تماس با اداره AAA محلی خود:

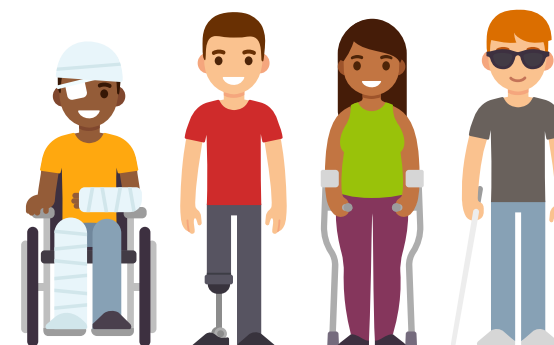
<https://www.dshs.wa.gov/ALTSA/resources>

اطلاعات و تصاویر این بروشور صرفاً برای اهداف اطلاع‌رسانی عمومی و آموزشی ارائه شده است و جایگزین مشاوره مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی وضعیت خاص افراد یا دریافت مشاوره مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی از متخصصان حرفه‌ای نیست. در صورت داشتن هرگونه سؤال یا نگرانی خاص یا نیاز به مشاوره مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی در زمینه زخم بستر یا پیشگیری از زخم بستر، با متخصص حرفه‌ای مربوطه تماس بگیرید.

## نکات کلیدی مربوط به پیشگیری

## از زخم بستر

- وضعیت بدن خود را هر 15 دقیقه هنگامی که نشسته‌اید و حداقل هر دو ساعت هنگامی که دراز کشیده‌اید، تغییر دهید.
- طبق توصیه ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی (HCP) خود، از رژیم غذایی سالمی پیروی کنید و هیدراته بمانید.
- با استحمام منظم و استفاده از کرم محافظ هنگام نیاز، از پوست خود محافظت کنید.
- پوست خود را حتماً هر روز بررسی کنید و توجه ویژه‌ای به نقاط فشار ذکرشده در این بروشور داشته باشید. از آینه برای بررسی نقاطی که دیدن آن‌ها دشوار است، استفاده کنید یا اگر خودتان نمی‌توانید بررسی کنید، از فردی کمک بگیرید. وقت استحمام زمان فوق‌العاده‌ای برای بررسی‌های روزانه پوست است.
- در مراقبت از خود فعال باشید. HCP خود را از تغییرات نقاط فشار روی پوست خود (تغییر در رنگ/بافت، دما یا درد) مطلع سازید و از ایشان بخواهید درمانی پیشنهاد دهد. از ایشان بخواهید پوست شما را بررسی کند.
- برای اطلاع از سایر روش‌های پیشگیری از زخم بستر با HCP خود مشورت کنید.



Transforming lives

DSHS 22-1976 FA

## زخم بستر چیست و چگونه رخ می‌دهد؟

زخم بستر به آسیب دیدگی پوست و بافت‌های زیرین آن گفته می‌شود که بر اثر فشار روی برجستگی استخوانی ایجاد می‌گردد. هنگامی که برای مدت طولانی حرکت نکنید، زخم بستر می‌تواند در شما ظاهر شود. این زخم می‌تواند به علت دراز کشیدن در تختخواب، نشستن روی صندلی یا ویلچر ایجاد شود. دستگاه‌های پزشکی مانند لوله‌های اکسیژن، سوند ادراری یا آتل/بریس‌ها نیز می‌توانند باعث زخم شوند. اگر بی‌تحرك، دچار بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع یا دچار دیابت، مشکلات گردش خون یا تغذیه ضعیف باشید، ریسک زخم بستر در شما بالاتر خواهد بود. سایر نام‌های زخم بستر: زخم ناشی از فشار، زخم‌های فشاری یا بستر زخم.

### هیدراتاسیون



دریافت مایعات کافی در طول روز برای حفظ پوست سالم از اهمیت زیادی برخوردار است. وجود مایعات در بدن تضمین می‌کند مواد مغذی غذاهایی که مصرف می‌کنید وارد سلول‌های پوست شما می‌شود. از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث از دست رفتن آب بدن شما شوند. از مایعات سالم می‌توان به آب (از جمله آب گازدار)، شیر، چای گیاهی، سوپ/آبگوشت با سدیم پایین، آبمیوه و ژله اشاره کرد.

- برای اطلاع از میزان مایعات موردنیازتان در روز با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی خود صحبت کنید. برای جایگزینی مایعاتی که هنگام استفراغ، اسهال، تعرق شدید یا زخم دارای ترشح شدید از دست می‌دهید، به مایعات بیشتر نیاز خواهید داشت.

- علائم کم‌آبی بدن در مراحل ابتدایی را تحت نظر قرار دهید: تشنگی، خشکی دهان، کاهش میزان دفع ادرار یا ادرار تیره. اگر کم‌آبی بدن با افزایش مصرف مایعات برطرف نشد، این موضوع را به ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی خود اطلاع دهید.

## تغذیه

پیروی از رژیم غذایی متعادل شامل میوه و سبزیجات، پروتئین و کربوهیدرات‌های سالم برای حفظ پوست سالم و کمک به بهبود زخم بستری که احتمال دارد روی پوست ایجاد شود، حائز اهمیت است.

- هنگامی که دچار کم‌وزنی هستید، پد طبیعی کمتری برای محافظت از قسمت‌های استخوانی دارید و به همین دلیل ممکن است پوست شما بر اثر فشار بسیار کم نیز آسیب ببیند. هنگامی که دچار اضافه‌وزن هستید، جابه‌جایی وزن برای تسکین فشار دشوارتر است. علاوه بر این، بافت اضافی از اکسیژن و مواد مغذی‌ای استفاده می‌کند که در اصل برای تغذیه پوست شماست.

- وعده‌های غذایی کم‌حجم‌تر، با تعداد دفعات بیشتر می‌تواند برای شما مفید باشد.

- به حجم بخش‌های غذایی خود توجه داشته باشید.

- از مصرف غذاهای دارای قند بالا (آب‌نبات، کلوچه، نوشابه/نوشیدنی غیرالکلی، بستنی و مواردی از این دست) خودداری کنید.

- از رژیم غذایی کراش خودداری کنید.

اگر دچار بیماری یا عارضه‌ای (مانند دیابت، فشار خون یا نارسایی قلبی) هستید که ممکن است تغذیه روی آن تأثیر بگذارد، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی (HCP) خود مشورت کنید. اگر اشتهای شما ضعیف است، در زمینه مشاوره تغذیه و مکمل‌های غذایی با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌درمانی خود مشورت کنید.

### مراقب از پوست

- پس از کثیف شدن پوست، بلافاصله آن را تمیز کنید.

- از صابون ملایم و پارچه نرم استفاده کنید. پس از تمیز کردن، پوست را به‌طور کامل آبکشی و خشک کنید. بر حسب ضرورت، مرطوب‌کننده بدون عطر به کار ببرید.

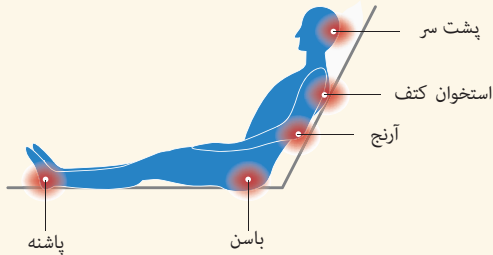
- هنگام کثیف شدن، پد بهداشتی یا شورت را تعویض کنید.

- به‌جای پد یک‌بارمصرف از پدهای پارچه‌ای استفاده کنید

- که رطوبت نزدیک پوست را جذب می‌کنند.

## حالت قرارگیری

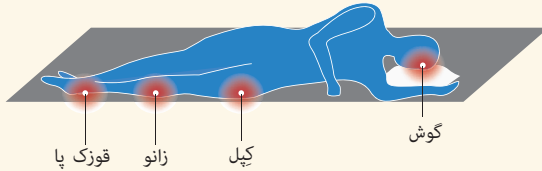
- قسمت بالای تختخواب را با زاویه حداکثر 30 درجه قرار دهید.
- حالت قرارگیری‌تان را طوری تنظیم کنید که هنگام قرار داشتن به پهلو، فشار مستقیم روی استخوان لگن وارد نشود. بالش پشت کمرتان قرار دهید تا به‌عنوان تکیه‌گاه عمل کند. بالش یا بالش‌تک سه‌گوش را بین پاها و زیر پاشنه‌های پا قرار دهید تا از لمس زانوها و قوزک پا جلوگیری شود و پاشنه‌های پا از تختخواب خارج نشود.



- اجازه ندهید روتختی‌ها و لباس‌ها چروک شوند.

- بررسی کنید دستگاه‌های تسکین فشار آسیب ندیده باشند.

- از بالش‌تک‌های نشیمن حلقوی برای تسکین فشار استفاده نکنید.



- مراقب باشید بدن‌تان را بلند کنید و آن را روی سطح نکشید.

- وزن خود را حداقل هر 15 دقیقه یکبار جابه‌جا کنید و هنگام

