



زخم بستر

یک زخم فشاری منطقه ای محدود از بافت نکروزه یا مرده است. زمانی ایجاد می شود که بافت نرم برای دوره ای طولانی تحت فشار برجستگی استخوانی و سطح خارجی قرار می گیرد.

علل و منشاء بیماری:

بیمارانی که کاهش تحرک، کاهش درک حسی، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع و تغذیه نامناسب را تجربه می‌کنند، در معرض خطر ایجاد زخم‌های فشاری هستند.

مثال‌هایی از بیماران در معرض خطر:

سالمن‌دان با تجربه آسیب مانند شکستگی‌ها که نیاز به استراحت دارند.

افراد با صدمه نخاعی

افراد در منازل مراقبت بلند مدت،

بیماران با دیابت

فشار مداوم مهم‌ترین عامل در تشکیل زخم‌های فشاری می‌باشد. فشار زیاد و طولانی مدت، متابولیسم سلولی را بوسیله کاهش و یا حذف جریان خون تحت تأثیر قرار داده و منجر به از بین رفتن بافت می‌شود.

علائم و نشانه‌های بیماری

تشکیل زخم فشاری طی ۴ مرحله رخ می‌دهد: مرحله اول: در پوست سالم در اثر تغییر فشار ایجاد شده و در افراد با پوست روشن به رنگ قرمز و در افراد تیره پوست به رنگ آبی یا ارغوانی کم‌رنگ در می‌آید.

مرحله دوم: ضخامت بخشی از پوست از بین می‌رود. زخم سطحی بوده و از نظر بالینی به صورت خراش یا تاول در می‌آید.

مرحله سوم: در این مرحله ضخامت پوست به طور کامل از بین رفته و مرگ بافت زیر جلدی وجود دارد که به سمت پایین تر زیر ماهیچه کشیده می شود.

مرحله چهارم: ضخامت پوست به طور کامل تخریب شده، مرگ بافتی، صدمه به ماهیچه و استخوان و ساختمان های حمایتی مانند تاندون همراه است.

**عوامل خطر بروز زخم بستر
بی اختیاری ادرار و مدفوع
تغذیه نامناسب
فشار**

**اصطکاک (کشیده شدن پوست روی لباس یا ملحفه)
برش (زمانی که دو سطح در جهت مخالف هم حرکت
کنند. زمانی که مثلا پوست به سمت پایین ولی
استخوان دنبالچه به سمت بالا حرکت کند)**

محل های رایج ایجاد زخم بستر

**در افرادی که به مدت زیادی در بستر در حالت درازکش
هستند زخم بستر بیشتر در محل های زیر دیده می
شود:**

**پشت یا کناره های سر
تیغه های شانه
باسن، کمر یا دنبالچه
پاشنه، مچ پا و پوست پشت زانو
برای افرادی که از ویلچر استفاده می کنند:**

پیشگیری از ایجاد زخم بستر یا زخم فشاری

- ۱. اگر بیمار کنترل ادرار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادرار و مدفوع بر روی پوست بیمار شویم و پوست را خشک و تمیز نگه داریم.**
- ۲. رژیم غذایی پروتئینی، ویتامین‌ها به خصوص A و C و موادی مثل روی و مس مهم هستند.**
- ۳. استفاده از تشک‌های مواج می‌تواند مانع از زخم فشار شوند.**
- ۴. از پوست محافظت کنید. برای محافظت از پوست در برابر ادرار و مدفوع از کرم‌های سدکننده رطوبت استفاده کنید. در صورت نیاز به طور مکرر ملافه و لباس را عوض کنید. مراقب دکمه‌های لباس و چین و چروک‌های روی ملافه باشید که می‌تواند پوست شما را تحریک کند.**
- ۵. روزانه پوست را بررسی کنید. برای مشاهده علائم هشدار دهنده زخم بستر، روزانه به پوست خود دقت کنید.**
- ۶. در صورت امکان خودتان را بلند کنید. اگر قدرت بالاتنه کافی دارید، با فشار دادن به بازوهای صندلی، بدن خود را از روی صندلی بلند کنید.**
- ۸. وزن خود را مرتباً تغییر دهید. برای تغییر موقعیت خود هر دو ساعت یکبار کمک بخواهید.**
- ۹. اگر بیمار جراحی انجام داده است و در تخت بستری می‌باشد به او هر ۲۰ دقیقه در تغییر وضعیت کمک کنید.**