

آموزش‌های بدو بستری :

1- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

2- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .

3- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد. و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

4 همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.

5- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

6- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.

7- جهت پیشگیری از عفونت دست‌های خود را بطور مرتب بشویید.

آموزش حین بستری:

محل‌های مستعد بدن برای زخم بستری:

در حالت خوابیده به پشت: پشت سر و استخوان‌های کتف و خاجی و پشت پاشنه

در حالت خوابیده به پهلو: کنارهای سر، گوشه‌های لاله گوش، روی بر جستگی کناری زانو، روی پوست قوزک خارجی

کسانی که به مدت طولانی در ویلچر می نشینند: پشت استخوان خاجی پشت استخوان کتف یا ستون مهره‌ها، پوست روی ساعد یا ران

روش‌های پیشگیری از ایجاد زخم بستری:

1- بازبینی مکرر پوست: مناطق شایع زخم فشاری و تحت فشار باید مورد بازبینی قرار گیرند.

2- پوست شما باید خشک و تمیز باشد. از کاربرد آب داغ که سبب خشکی پوست و سوختگی می‌شود، خودداری کنید.

3- به منظور کاهش احتمال خطر آسیب پوست با استفاده از لوسیون‌های مرطوب کننده، پوست را مرطوب نگه دارید.

4- با استفاده از وسایلی نظیر بالش و حوله‌های تاشده از سایش مستقیم زواید استخوانی نظیر زانوها و قوزک‌ها بر روی یکدیگر پیشگیری نمایید.

5- تخت را عاری از ذرات ریز تحریک کننده پوست کنید.

6- از خاراندن و محکم شستن پوست خودداری نمائید.

7- پوست را با مواد شیمیایی تحریک نکنید.

8- تشویق افراد به نرمش‌های روزانه؛ ورزش از طریق افزایش جریان خون روند بهبود زخم را تسریع می نماید.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

زخم بستر

گردآوری: سیما یآوری معروفی
دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری

منبع:

داخلی جراحی برونر سوارث 2022 پرستاری پوست و سوختگی

تایید کننده علمی: اساتید عفونی

تاریخ تدوین: مرداد 1402

تاریخ بازنگری: مرداد 1404

سایت بیمارستان سینا

[/https://sinahosp.tbzmed.ac.ir](https://sinahosp.tbzmed.ac.ir)

- تشک مواج: استفاده از تشک مواج به بیمار کمک می‌کند تا در وضعیت مناسب قرار گیرد؛ بطوری که فشار زیادی به زخم وارد نشود.

- تمیز کردن و بانسمان مرتب زخم بستربطبق دستور پزشک

رژیم غذایی:

پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری‌های زمینیه ای (دیابت، فشارخون، ...)

برای تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی و پروتئین‌ها سعی کنید روزانه به شکل متنوع از گروه‌های مختلف غذایی استفاده کنید.

فعالیت: نرمش‌های روزانه؛ ورزش از طریق افزایش جریان خون روند بهبود زخم را تسریع می‌نماید.

آموزش زمان ترخیص:

علایم هشدار برای مراجعه به اورژانس:

◀ تب و لرز ▶ ترشحات بدبو و چرکی

مراقبت:

در درمان این بیماران تغذیه و جلوگیری از عفونت، شستشوی زخم، تغییر وضعیت بیمار اهمیت زیادی دارد.

- خود درمانی نکنید.
- بیمار را در موقع جابجایی نکشید
- مواد شوینده الکلی را به بدن بیمار نزنید (صابون، الکل، دستمال مرطوب و ...)
- بدن بیمار را روزانه از نظر زخم و قرمزی بررسی کنید
- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید.
- جابجای مکرر: بیمار با زخم بستر باید مرتباً تغییر وضعیت داده شده و در وضعیت مناسب قرار گیرد. کسی که در صندلی چرخدار می‌نشیند، باید هر 15 دقیقه و کسی که دراز کشیده هر یک ساعت وضعیت خود را عوض کند.