

## 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-حتما"قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد .وسپس 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 ونام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

6-درمورد فعالیت ونوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.

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

## آموزش حین بستری:

محل های مستعد بدن برای زخم بستر:

در حالت خوابیده به پشت: پشت سر و استخوان های کتف وخاجی و پشت پاشنه

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

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

## روش های پیشگیری از ایجاد زخم بستر:

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 می شود، خودداری کنید.

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

4-با استفاده از وسایلی نظیر بالش و حوله های تاشده از سایش مستقیم زواید استخوانی نظیر زانوها و قوزک ها 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 نرمش های 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 معرفی  
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 1403

سایت بیمارستان سینا

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

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان  
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت

بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh\_salamat

واحد آموزش سلامت

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

- تمیز کردن و پانسمان مرتب زخم بسترتطبق دستور پزشک

### رژیم غذایی:

پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون، ...)

برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی و پروتئین ها سعی کنید روزانه به شکل متنوع از گروه های مختلف غذایی استفاده کنید.

فعالیت: تشویق افراد به نرمش های روزانه؛ ورزش از طریق افزایش جریان خون روند بهبود زخم را تسریع می نماید.

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 می نشیند، باید هر 15 دقیقه و کسی که دراز کشیده هر یک ساعت وضعیت خود را عوض کند.