

آموزش به بیمار و خانواده

پیشگیری از زخم بستر



تاریخ تدوین: 1403/06/24

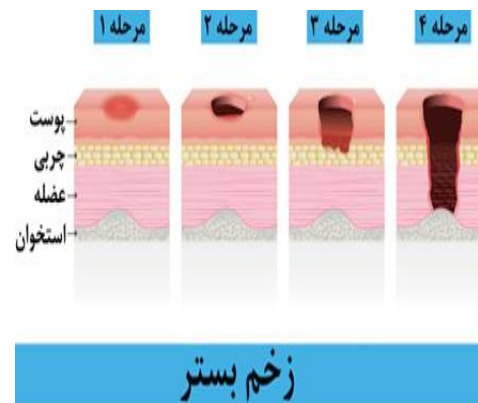
تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P050

منبع: Medlineplus.gov

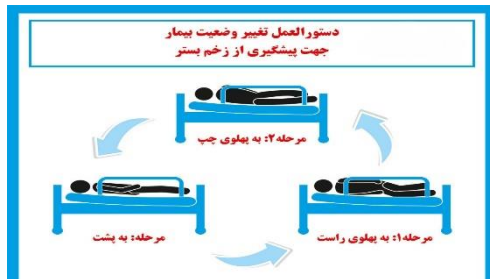
بیمار گرامی؛ اگر به قسمتی از پوست در طولانی مدت فشار وارد شود(مانند بیمار بی حرکت روی تخت)، به آن قسمت خون کافی نمی رسد و همین مسئله باعث ایجاد زخمی به نام زخم بستر می شود.

موثرترین روش در پیشگیری از زخم بستر تغییر وضعیت هر 2 ساعت بیمار است.



برای پیشگیری از زخم بستر به نکات زیر توجه کنید:

- ✓ حداقل هر 2 ساعت یک بار وضعیت خوابیدن بیمار را تغییر دهید مثلاً اگر به پشت خوابیده بود، او را به پهلو بخوابانید.
- ✓ از قرار دادن بیمار روی مناطقی از بدنش که قرمز شده است خودداری کنید.
- ✓ همیشه ملحفه های بیمار خشک باشد.
- ✓ از کشیده شدن بیمار روی تخت جلوگیری نمایید.
- ✓ موقع حمام کردن بیمار را به ملایمی بشویید.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

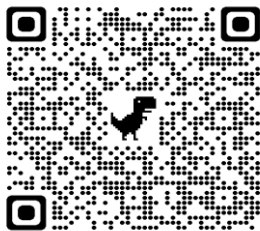
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



✓ تخت را از ذرات ریز تحریک کننده پوست تمیز نمایید (مثل تکه های غذای ریخته شده روی تخت)
✓ باید پوست را خشک نگه دارید بنابراین اگر بیمار کنترل ادرار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادرار و مدفوع بر روی پوست شوید و پوست را تمیز و خشک دارید.
✓ برای پیشگیری از زخم بستر در پاشنه هنگامی که بیمار به پشت خوابیده است باید یک بالش زیر ساق پا گذاشته شود که پاشنه ها در حالت آزاد قرار داده شود.
✓ هنگامی که بیمار به پهلو می باشد باید بالش بین پاها و پشت بیمار گذاشته شود.

✓ رژیم غذایی شامل میوه، سبزیجات، حبوبات، شیر و ... زیاد استفاده کنید.

✓ ماساژ آرام بدن بیمار به خصوص پشت بیمار در پیشگیری از زخم بستر موثر است.

✓ از تشک مواج استفاده کنید.

✓ هر روز باید پوست را در مناطقی که احتمال زخم بستر بیشتر است مشاهده کنید اگر هرگونه قرمزی را مشاهده کردید وضعیت فرد را تغییر دهید تا فشار از آن قسمت برداشته شود و به پرستار اطلاع دهید.

نقاط در معرض خطر زخم فشاری

