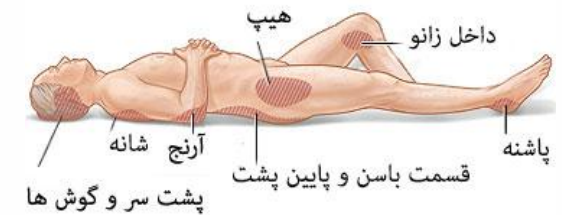




زخم فشاری ضایعه ای است که در پوست و بافت های زیرپوستی، بر اثر فشار ممتد و طولانی مدت ایجاد می شود. زخم فشاری اغلب در نقاطی که پوست روی یک برجستگی استخوانی قرار گرفته و در بین آنها عضله ای وجود ندارد مانند پاشنه و بین باسن ها و بیشتر در کسانی که مجبورند برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بخواهند ایجاد می شود.

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود



گرچه فشار وارده به پوست علت اصلی ایجاد زخم فشاری است ولی عوامل دیگری در ایجاد زخم فشاری نقش اساسی دارند از جمله:

### ۱. نیروهای برنده و مالشی، رطوبت

در یک فرد بستری در تختخواب به علت کشیده شدن بر روی تخت، نیروهای برنده و مالشی باعث کشیدگی پوست و گرفتگی در جریان خون پوستی شده و نهایتاً منجر به گردش خون ضعیف و تخریب پوستی می گردد.



رطوبت ناشی از تعریق، ادرار و مدفوع پوست را نازک و مستعد صدمات ناشی از فشار می نماید. به این علت افرادی که مبتلا به بی اختیاری هستند مستعد زخم فشاری پیشرونده می باشند.

### ۲. کاهش حس و حرکت

در کسانی که به علت صدمات طناب نخاعی و دیگر مشکلات عصبی توانایی احساس درد و ناراحتی را ندارند و یا افراد مبتلا به فلج عضلانی، افراد با بستری طولانی مدت در بخش مراقبت های ویژه، افراد با دوران نقاهت طولانی پس از جراحی، افراد سالمند یا افراد دیگری که به هر دلیل بدون کمک دیگران قادر به تغییر وضعیت بدن خود نیستند و یا از صندلی چرخدار استفاده می کنند احتمال ایجاد زخم فشاری بسیار زیاد است.

### ۳. سن و تغذیه

در سنین بالاتر از ۸۵ سال و به علت نازک شدن پوست، احتمال ابتلا به زخم فشاری بیشتر می شود همچنین در افرادی که روزانه به میزان کافی پروتئین، ویتامین ها (خصوصاً ویتامین های E, C) و مواد معدنی از جمله کلسیم و روی دریافت نمی کنند احتمال ایجاد زخم فشاری بالاتر است.



باید بدانید زخم فشاری با توجه به میزان صدمات پوستی به ۴ مرحله تقسیم می شود.

**مرحله اول:** در افراد سفیدپوست یک لکه قرمز پوستی ایجاد می گردد که با فشار انگشت محو نمی شود. در افراد با پوست تیره تر لکه پوستی ممکن است قرمز، ارغوانی یا آبی باشد.

**مرحله دوم:** در این مرحله تاول، زخم یا بریدگی هایی در ضخامت پوست ایجاد می شوند. مناطق اطراف آن قرمز ارغوانی و همراه با کمی تورم می باشند.

**مرحله سوم:** زخم ها عمیق تر بوده و به بافت نرم تهاجم می نمایند.

**مرحله چهارم:** زخم با توجه به منطقه درگیری به استخوان، عضلات، تاندون یا مفاصل تهاجم می نماید.

**نکاتی در ارتباط با پیشگیری از ایجاد زخم فشاری**

#### ۱. کاهش فشارهای پوستی

موثرترین روش در پیشگیری از ایجاد زخم فشاری تغییر وضعیت دادن به بیمار است. به صورت مرتب و مکرراً هر ۱ الی ۲ ساعت بیمار را تغییر وضعیت دهید. این تغییر



وضعیت اجازه نمی دهد قرمزی بر روی برجستگی های استخوانی ظاهر شود.

می توانید از یک بالشتک نرم در زیر پا که در قسمت وسط ساق تا قوزک قرار می گیرد جهت جلوگیری از فشار بر روی پنجه پا و پاشنه پا زمانی که بیمارتان به پشت خوابیده است استفاده نمایید.

می توانید از تشک مواج جهت برداشتن فشار مداوم از روی نواحی تحت فشار استفاده نمایید.

### ۲. کم کردن نیروهای برنده و مالشی

از کشیدن بیمار خود بر روی تخت و یا ویلچر خودداری کنید. برای جابجایی بیمار را بلند کنید. تخت را از ذرات ریز غذا و سایر مواد تحریک کننده پوست تمیز نمایید. برای جلوگیری از سر خوردن به طرف داخل بستر سر تخت را بیشتر از ۳۰ درجه بلند نکنید. بالشتک هایی را زیر آرنج و پاشنه های بیمار قرار دهید تا از ایجاد فشار در این نواحی کاسته شود.

### ۳. بررسی روزانه پوست بیمار، تمیز و خشک نگه داشتن پوست

هر روز بطور مرتب باید پوست نقاطی را بیشتر احتمال زخم فشاری دارند بدقت واری واری کنید تا مبادا زخمی

ایجاد شده و از نظر دور بماند. در لمس پوست بیمارتان به مواردی همچون گرمی، سفتی و ورم توجه نمایید. پوست بیمار باید مرتباً با آب گرم و صابون ملایمی شسته و سپس خشک شود.

### تشویق بیمار به داشتن تغذیه مناسب و نرمش های روزانه

تغذیه مناسب جهت پیشگیری و نیز بهبود زخم ضرورت دارد. در زمان وجود زخم بدن نیاز به کالری و پروتئین بیشتری برای کمک به درمان دارد. نوشیدن دست کم ۸ لیوان آب در روز، خوردن غذاهای پرکالری و پر پروتئین مانند پنیر، بادام زمینی، مرغ، گوشت و ماهی مفید است. رژیم غذایی نامناسب موجب تاخیر در روند بهبودی می شود.

## بیمارستان بین المللی قائم (عج)



### زخم فشاری و راه ها پیشگیری از آن

تهیه : بخش گلایل

پزشک تایید کننده : دکتر قاسم زاده

زیر نظر: کمیته آموزشی بیمارستان بین المللی قائم (عج)

آخرین بازنگری:

شهریور ۱۳۹۷

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir