

از چه طریقی



زخم بستر چه می باشد؟

زخم بستر زمانی رخ می دهد که جلد تحت فشار باشد یا کشیده شود. جلد سست و دردناک می گردد، رنگ آن تغییر می نماید و بعد از آن شکسته می شود. شما آن را در جلدتان مشاهده و محسوس کرده می توانید. اینها نمونه هایی از زخمهای بستر در نقاط رایج بدن می باشند.



نکاتی که شما باید راجع به جلوگیری از زخمهای بستر بدانید



در کدام ناحیه از بدنتان دچار زخم بستر شده می توانید؟

- در هر ناحیه ای از بدن.
- اغلب در نقاطی که در زیر جلد استخوان می باشد.
- زمانیکه بالای چیزی بدون حرکت نشسته یا دراز می کشید.

زخم بستر می تواند:

- سریع ظاهر گردد،
- بهبودی آن ماهها طول بکشد،
- بسیار دردناک باشد و مریضی شما را بیشتر نماید،
- مانع از انجام کارهای خانه یا سرکار رفتن شما گردد،
- مدت بستری شدن شما در شفاخانه را افزایش دهد.

چه کسی دچار زخم بستر شده می تواند؟

- هر کسی ، حتی شما! مهم نیست که شما جوان یا پیر می باشید.
- این بدتر شده می تواند اگر شما:
 - در بعضی از نقاط جسم خود حس ندارید،
 - مریض می باشید یا مریضی تان در حال بدتر شدن می باشد،
 - سن شما در حال افزایش می باشد (چرا که جلدتان سست تر می گردد)
 - حرکت کرده نمی توانید،
 - دچار مشکل کنترل پیشاب یا مدفوع می باشید،



نکاتی که شما باید راجع به جلوگیری از زخمهای بستر بدانید



برخی افراد حتی در نتیجه زخم بستر فوت می کنند

اما، خوشبختانه شما می توانید مانع از بروز آنها شوید!

این کارهایی می باشد که شما کرده می توانید برای جلوگیری از زخم بستر

- حرکت ، حرکت و در حال حرکت باشید. بطور منظم موقعیت بدن خود را تغییر دهید.
- مطمئن سازید که کالا یا بستره شما باندل یا مچاله شده نمی باشد.
- جلدتان را از پیشاب ، مدفوع و پسینه صاف نگه دارید. هر چیز نم دار جلدتان را سست تر نموده و باعث در هم شکستن آن می گردد.
- جلدتان را خشک نمایید. از مایع شستشو دهنده فاقد صابون استفاده نمایید. آن برای جلدتان بهتر می باشد. در صورت خشک بودن جلدتان از یک کرم مرطوب کننده شفاف استفاده نمایید.
- تغذیه مناسب داشته باشید. مقادیر زیادی مایعات مثل آب مصرف نمایید ، مگر در مواردی که داکتر یا نرس از شما خواسته باشد تا میزان مصرف را کمتر نمایید. این باعث تقویت جلد شما می گردد.
- برای جلوگیری از لغزیدن یا سر خوردن از بالشت استفاده نمایید. برای کمک درخواست تجهیزات خاص نمایید.
- کوری پاهیتان را از لبه بالشت آویزان نمایید.
- بدانید که چیزی برای جلدتان نرمال می باشد.
- برای مشاهده هر گونه تغییر در جلدتان از یک آینه استفاده نمایید یا از کسی بخواهید تا این کار را برایتان انجام دهد.



نکاتی که شما باید راجع به جلوگیری از زخمهای بستر بدانید



شما چکار کرده می توانید برای متوقف ساختن (ادامه دارد) زخم بستر

جلد خودتان را چک نمایید:

- همه روزه جلدتان را از سر تا پا مشاهده نمایید. اینکار را بیشتر انجام دهید اگر:
 - آن دردناک می باشد،
 - مریض می باشید یا مریضی تان در حال بدتر شدن می باشد،
- کسی را مطلع نمایید اگر:
 - رنگ آن تغییر کرده است یا ظاهرش با جلد اطراف آن فرق دارد،
 - دچار سرخی، آبله، نقاط کبود تیره رنگ، شکستگی، ترک خوردگی یا زخم می باشد،
 - دچار سوزش، درد، بیحسی، احساس داغ یا اسفنجی بودن بیشتر می باشد.
- در صورتیکه شما متوجه هر یک از این موارد شده اید:
 - آن ناحیه را مالش ندهید،
 - آن ناحیه را برای مدت 30 دقیقه از بالای بستر یا چوکی بلند نمایید،
 - در صورتیکه این علائم بعد از 30 دقیقه بر طرف نگردید، در اسرع وقت درخواست کمک نمایید،



نکاتی که شما باید راجع به جلوگیری از زخمهای بستر بدانید



انجام ندهید:

- برای مدت زیادی بدون حرکت در یک جا ننشینید و دراز نکشید،
- جلدتان را در امتداد یک بستره یا چوکی آویزان نکرده و نکشاند،
- اجازه دهید تا کوری هایتان بستره را لمس نماید،

اگر شما احتیاج به کمک دارید

بخواهید از کسانی که از شما مراقبت می نمایند، فامیلتان، یا مراقبتان، داکتر یا نرس.

همه ما باید برای با هم همکاری نماییم متوقف ساختن زخم بستر



نکاتی که شما باید راجع به جلوگیری از زخمهای بستر بدانید



منابع

انجمن مدیریت زخم استرالیا (2012) دستور العمل صریری Pan Pacific برای جلوگیری و مدیریت زخم بستر. Cambridge Media Osborne Park, WA: 2012.
http://www.awma.com.au/publications/2012_AWMA_Pan_Pacific_Guidelines.pdf

هئیت مشاوره زخم بستر ملی، هیئت مشاوره زخم بستر اروپایی و اتحادیه پان پاسیفیک (2014).
 جلوگیری از و تداوی زخمهای بستر: دستور العمل عملکرد صریری. Emily Haesler (Ed.).
 Cambridge Media: Osborne Park, Western Australia.
<http://www.internationalguideline.com/guideline>

سلب مسئولیت

جهت کسب اطمینان از به روز بودن و تطابق این سند با بهترین دستور العملهای عملکرد کلیه تلاشهای لازم بعمل آمده است. لطفا در صورت داشتن هرگونه سوال با متخصص صحتی مسلکی خود به تماس شوید.

تهیه و تنظیم شده در اکتبر 2016
 تجدید نظر اکتبر 2018

© Regional Wounds Victoria



نکاتی که شما باید راجع به جلوگیری از زخمهای بستر بدانید



آیا به کپی های بیشتری احتیاج دارید؟
Regional Wounds Victoria (RWV) شما را تشویق به
دانلود و چاپ این جزوه ها بطور مجانی می نماید،
برای کسانی که در معرض خطر زخمهای بستر می باشند.
و/یا کسانی که از این افراد مراقبت می نمایند.
[http://www.grhc.org.au/vic-wound-man-cnc-
project/documentstools#rww](http://www.grhc.org.au/vic-wound-man-cnc-project/documentstools#rww)

© Regional Wounds Victoria

از ایجاد هر گونه تغییر در مطالب بدون کسب اجازه خود داری نمائید.

Regional Wounds Victoria (RWV) چه نهادی می باشد؟

9 مشاور نرس صریری (CNCs) از مناطق مختلف ویکتوریا. RWV CNCs با مراکز خدماتی
نرسینگ بخش (DNS) و مراکز اقامتی و مراقبتی سطح بالا از کلان سالان بخش دولتی (PSRACS) در
جهت بهبود چگونگی مدیریت زخمها و در نهایت نتایج حاصله برای افراد و جوامع روستایی
همکاری نزدیک دارد.



در فیس بوک به ما بپیوندید.

<http://www.facebook.com/regionalwoundsvictoria/>