

كيف



## ما هي إصابة نقاط الضغط؟

تحدث إصابة نقاط الضغط عندما يكون الجلد تحت ضغط أو يكون مشدودا. يصبح الجلد ضعيفا، ويبدأ في التقرح ، يتغير لونه، ثم يبدأ في التشقق. يمكن أن تظهر أو تشعر به على جلدك. وفيما يلي بعض الإصابات الناتجة عن الضغط في النقاط المشتركة على الجسم.



ما الذي تحتاج إلى معرفته حول الوقاية من إصابات نقاط الضغط



في أي مكان يمكن أن تحدث الإصابة الناتجة عن نقاط الضغط؟

- في أي مكان على الجسم.
- غالبا ما يحدث في النقاط التي يوجد فيها عظم تحت الجلد.
- عندما تجلس أو تستلقي على شيء دون أن تتحرك

يمكن للإصابة الناتجة عن نقاط الضغط أن:

- تحدث بشكل سريع،
- تستغرق أشهر لحدوث تحسن،
- تكون مؤلمة وتؤدي إلى أن تسوء حالتك المرضية،
- تمنعك من القيام بعمل أشياء في المنزل أو الذهاب إلى العمل،
- تجعلك بحاجة للبقاء في المستشفى لفترة أطول،

من الذي يمكن أن يحدث عند الإصابة نتيجة لنقاط الضغط؟

- أي شخص، حتى أنت! لا يهم إذا كنت صغيرا أو كبيرا في السن.
- يمكن أن يكون ذلك أسوأ إذا كنت:
  - فاقدا للإحساس في بعض أجزاء جسمك،
  - مريضا أو حالتك المرضية تسوء،
  - تتقدم في السن (حيث يصير جلدك أضعف)،
  - لا يمكنك الحركة،
  - تعاني من مشاكل عدم التحكم في البول أو البراز،



ما الذي تحتاج إلى معرفته حول الوقاية من إصابات نقاط الضغط



يموت بعض الأشخاص نتيجة لإصابات نقاط الضغط...

ولكن، لحسن الحظ يمكنك منعها من الحدوث!

هنا هو ما يمكنك القيام به لمنع الإصابة بنقاط الضغط:

- تحرك، تحرك وحافظ على أن تستمر في التحرك. دائما قم بتغيير وضعك.
- تأكد من أن ملابسك أو فراشك ليس متكثلا أو متجمدا.
- حافظ على نظافة جلدك من البول أو البراز أو العرق. أي شيء رطب يجعل الجلد أضعف ثم يتشقق.
- ربت على جلدك لتجفيفه استعمل غسيل للجسم خال من منتجات الصابون فإنه أفضل لجلدك إذا كانت بشرتك جافة، استعمل كريم شفاف يمكنك أن ترى من خلاله.
- تناول الطعام الصحي. تناول الكثير من السوائل مثل الماء، ما لم يكن قد نصحك طبيبك أو الممرضة لتقليل الكمية. مما يؤدي إلى تقوية جلدك.
- استخدام الوسائد التي تساعد في منع الانزلاق أو التزحلق. أطلب معدات خاصة لتساعدك.
- علق الكعبين (العقبين) فوق أعلى نهاية الوسائد.
- تعرف على ما هو طبيعي لجلدك
- استعمل مرآة أو أطلب من شخص آخر للنظر فيما كان هناك أي تغييرات طرأت على جلدك.



ما الذي تحتاج إلى معرفته حول الوقاية من إصابات نقاط الضغط



## ماذا يمكنك عمله لمنع حدوث الإصابة نتيجة لنقاط الضغط (تكملة)

### ● فحص الجلد:

- أنظر إلى جلدك من قمة الرأس إلى أخمص القدمين كل يوم. قم بذلك بشكل أكبر إذا:
  - كانت هناك قرحة،
  - كنت مريضا أو إشتد عليك المرض. عندما يشتد المرض يصير الجلد ضعيفا أيضا،
- أخبر شخص ما إذا كان:
  - لون مختلف أو يبدو مختلفا عن الجلد الموجود من حوله،
  - احمرار، بثور، مناطق كدمات غامقة، قروح، تشققات أو قروح،
  - الشعور بوخز، ألم، خدر (تنميل)، الشعور بسخونة أكثر أو صار الجلد إسفنجي بشكل أكبر،
- إذا لاحظت أي من هذه الأمور:
  - لا تقم بتدليك أو فرك المنطقة،
  - ارفع هذا الجزء قليلا عن السرير أو الكرسي لمدة 30 دقيقة،
  - إذا لم يختفي هذا الوضع بعد 30 دقيقة، أطلب الحصول على مساعدة بسرعة،



ما الذي تحتاج إلى معرفته حول الوقاية من إصابات نقاط الضغط



### لا تفعل:

- الجلوس أو الاستلقاء في نفس المكان دون أن تتحرك لفترة طويلة،
- الترهل، التزلق أو سحب جلدك على السرير أو الكرسي،
- إسمح لكعبك (عقبك) أن يلمس السرير،

### إذا إحتجت إلى مساعدة

أطلب من الأشخاص الذين يقومون برعايتك، عائلتك، القائم بالرعاية، الطبيب أو الممرضة.

إننا جميعا بحاجة إلى  
العمل معا  
لوقف

الإصابة الناتجة عن نقاط الضغط



ما الذي تحتاج إلى معرفته حول الوقاية من إصابات نقاط الضغط



## المراجع

الرابطة الأسترالية لإدارة الجروح (2012). المبادئ التوجيهية للممارسة العلاجية في بان باسيفيك للوقاية من الإصابات الناتجة عن نقاط الضغط وإدارتها. Cambridge Media Osborne Park WA: 2012. [http://www.awma.com.au/publications/2012\\_AWMA\\_Pan\\_Pacific\\_Guidelines.pdf](http://www.awma.com.au/publications/2012_AWMA_Pan_Pacific_Guidelines.pdf)

الفريق الإستشاري الوطني للقرحة الناتجة عن نقاط الضغط، الفريق الإستشاري الأوروبي للقرحة الناتجة عن نقاط الضغط، تحالف بان باسيفيك للإصابة الناتجة عن نقاط الضغط (2014). الوقاية والعلاج من القرحة الناتجة عن نقاط الضغط: المبادئ التوجيهية للممارسة العيادية. إيميلي هايسلر (Ed). كامبريدج ميديا: أوزبورن بارك، ويسترن أستراليا <http://www.internationalguideline.com/guideline>

## إخلاء مسؤولية

وقد تم أخذ الحرص على أن تكون هذه الوثيقة مبنية على أساس المبادئ التوجيهية لأفضل الممارسات. إذا كان لديك أي أسئلة، يرجى الاتصال بالمهنية الصحية.

تم وضعها في أكتوبر 2016  
تم المراجعة في أكتوبر 2018

© الحقوق محفوظة الجروح الإقليمية في فيكتوريا



ما الذي تحتاج إلى معرفته حول الوقاية من إصابات نقاط الضغط





## ترغب في الحصول على المزيد من النسخ؟

الجروح الإقليمية في فيكتوريا (آر دبليو في RWV) يشجعك على تحميل وطباعة هذه الكتيبات مجانا،

لأي شخص معرض لخطر الإصابات الناتجة عن نقاط الضغط و / أو الأفراد الذين يقومون برعايتهم.

<http://www.grhc.org.au/vic-wound-man-cnc-project/documentstools#rwv>

© الحقوق محفوظة - الجروح الإقليمية في فيكتوريا

ممنوع تغيير المحتويات دون الحصول على إذن مسبق

## من هي منظمة الجروح الإقليمية في فيكتوريا (آر دبليو في RWV)؟

تسعة استشاريين من الممرضات العيادية (سي إن سي إس CNCs) من مناطق مختلفة في فيكتوريا. تعمل آر دبليو في (RWV)، سي إن سي إس (CNCs) بالتعاون مع الموظفين في خدمات التمريض المحلية (دي إن إس DNS) والرعاية رفيعة المستوى لخدمات رعاية المسنين في القطاع العام (بي إس آريه سي إس PSRACS) لتحسين ممارسات إدارة الجروح وفي نهاية المطاف نتائج للأفراد في المجتمعات الريفية.

آر دبليو في (RWV) مدعومة من خلال تمويل حكومة الكومنولث والحكومة الفيكتورية في إطار برنامج التنسيق بين الوكالات HACC.



عبر عن إعجابك بنا على الفيسبوك

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