

South Tyneside District Hospital مستشفى
Harton Lane
South Shields Tyne & Wear
NE34 0PL
الهاتف: 0191 404 1000

Sunderland Royal Hospital Kayll مستشفى
Road
Sunderland Tyne & Wear
SR4 7TP
الهاتف: 0191 565 6256

NHS

South Tyneside and Sunderland
NHS Foundation Trust

هل أنت معرض/ة لخطر الإصابة بقرحة الضغط (قرحة الفراش)؟

تقييم المخاطر الشخصي



 www.stsft.nhs.uk

 @STSFTTrust

 www.facebook.com/STSFTTrust

 @STSFTTrust

هذه المعلومات صحيحة وقت النشر. لكن وبالرغم من
بذل أمانة هيئة الخدمات الصحية الوطنية لجميع الجهود
الممكنة من أجل تحديث منشوراتها، فقد لا يشمل هذا
المنشور أحدث التغييرات الطارئة بعد؛ وعليه فينبغي
مناقشة هذه المعلومات مع الطاقم الطبي عند حضورك
للموعد.

تاريخ النشر: أغسطس/آب 2022

تاريخ المراجعة: أغسطس/آب 2025

Ref: STSFT/1054

المرجع: ArabicV1

The path to
excellence

ما هي قرحة الضغط؟

قرحة الضغط هي تلف في منطقة من الجلد واللحم. وهي تحدث عادة نتيجة الجلوس أو الاستلقاء في وضعية واحدة لفترة مطوّلة دون التحرك، أو نتيجة دعك أو سحب أو جرّ جلدك على سطح ما.

قد تحدث قرحة الضغط قبل ملاحظة أي علامات من تلف الجلد، وقد تحدث في ظرف بضع ساعات فقط. وهي تبدأ عادة بحدوث تغييرات في لون الجلد الذي قد يبدو أكثر احمرارًا أو أسخن أو أعمق قليلاً من المعتاد. وإذا لم يتم معالجتها على الفور، فقد تتحول إلى نفطة أو إلى جرح مفتوح قد يصل، في أسوأ الحالات، حتى إلى العظام.

تنشأ قرح الضغط على الأرجح على أجزاء الجسم التي تحمل وزنك والتي يكون فيها العظم قريبًا إلى السطح. المناطق الأكثر عرضة هي الأذنان والكتفان وقاعدة العمود الفقري والوركين والعجز والركبتان والكعبان والكاحلان. وهي تحدث في أي مكان من أماكن الجسم المعرضة للضغط.

كما قد يتعرض للإصابة بقرحة الضغط أي جزء من أجزاء الجسم التي تحتك بجهاز طبي، مثل أنابيب أو أقنعة الأكسجين أو القسطرة البولية أو جبائر الجبس أو جوارب الضغط المانعة لتجلط الأوردة العميقة.

كيف تحدث قرح الضغط؟

يمكن أن تحدث قرح الضغط نتيجة التعرض للقوى التالية:

الضغط: يمكن لوزن الجسم العادي أن يضغط الجلد لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالقرح، ما يؤدي إلى إعاقة تدفق الدم إلى المنطقة، وهذا يؤدي بدوره إلى إتلاف الأنسجة.

القص: يتعرض الجلد إلى الضغط عند الانزلاق إلى الأسفل أو التحرك إلى الأعلى أو سحب الجسم إلى الأعلى في السرير أو على كرسي.

الاحتكاك: تعمل طرق الحركة والمناولة (الرفع) المتكررة على إزالة الطبقات العليا من الجلد، وبذلك فيمكن الاحتكاك المتكرر أن يؤدي إلى ظهور قرح الضغط.

لماذا تعدّ قرح الضغط ضارة؟

تُسبب قرح الضغط إتلافًا في الجلد والأنسجة التحتية، وهي جد مؤلمة عادة، مما يقلل من رغبة الفرد في أو قدرته على التحرك. وقد تكون قرح الضغط غائرة إلى درجة تنكشف معها العظام والأوتار. وعند تلف الجلد أو تشققه، أو عند انكشاف العظم، يحدث خطر العدوى. الشيء الذي قد يؤدي إلى امتداد فترة الإقامة في المستشفى ومدة التعافي وقد يساهم في سوء حالات مرضية أخرى. قد تؤدي قرح الضغط إلى تشوه أو استئصال للجزء المتضرر أو قد تساهم في الوفاة إن أصيبت بالعدوى. لذلك تعدّ الوقاية والعلاج المبكر أمرًا غاية في الأهمية.

القائمون على الرعاية: إذا كنت ترعى/ترعين شخصًا غير قادر على تغيير وضعيه جسمه بنفسه، اطلب/ي المشورة من مهني الرعاية الصحية لمعرفة كيفية تغيير وضعيه جسمهم بنفسك بشكل صحيح وآمن.

يرجى التذكّر: يعتمد مهنيو الرعاية الصحية عليك في الإبلاغ عن أي من العلامات التالية من أجل مساعدتك على تخفيف الضغط والتقليل من المخاطر.

ألم في أي منطقة عظمية أو منطقة ملتهبة أو متهيجة، خصوصًا في قاعدة العمود الفقري والإليتين والمرفقين والكعبين.

جلد محمّر لا يتغير إلى اللون الأبيض ثم الأحمر عند ضغطه برفق.

تغيرات جلدية متمثلة في لون أغمق أو أكثر احمرارًا

مناطق من الجلد ذات ملمس خشن أو إسفنجي

حاول(ي) عدم القلق

يرجى التذكّر أن قرح الضغط تحدث حتى وإن بذلت أنت والقائمون على رعايتك / مهنيو الرعاية الصحية كل ما بوسعكم لتفادي حدوثها.

معلومات مفيدة

استعمل(ي) هذا القسم لتسجيل أي معلومات اتصال تجدها/تجديدها مفيدة.

مثلا: الممرض المجتمعي، العاملة الاجتماعية، المعالج، أخصائية التغذية، ممرض العلاج النفسي المجتمعي، ممرضة رعاية الجروح والأنسجة، مزود الأسرة/المراتب إلخ.

يرجى مساعدتنا لكي نساعدك في التقليل من خطر حدوث قرح الضغط.

ما هي المناطق الأكثر عرضة للإصابة بقرح الضغط؟

توضح الرسوم البيانية أدناه المناطق التي ينبغي تفقدتها بانتظام. تبين المناطق الملتهبة أو المتهيجة، المحددة بواسطة دوائر، المناطق التي قد تظهر فيها قرح الضغط بشكل أكثر شيوعًا.



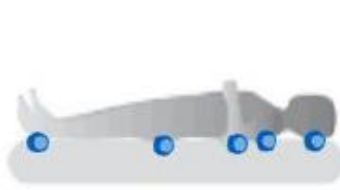
الجلوس في السرير



الجلوس على كرسي



الاستلقاء على الجانب



الاستلقاء على الظهر

تؤدي الفيتامينات والمعادن دورًا في تجديد الجلد (تعدّ الخضراوات والفواكه من بين مصادرها)

يعدّ تناول السوائل بكميات كافية مهمًا في الحفاظ على رطوبة الجلد (حاول/ي تناول ما بين 6 إلى 8 أكواب من المشروبات غير الكحولية في اليوم)

القائمون على الرعاية: يرجى الاتصال بالطبيبة العامة / مهنية الرعاية الصحية للإحالة إلى أخصائية التغذية إن كان قريبك يعاني من أي من الحالات التالية:

زيادة أو فقدان الوزن

ضعف الشهية

انخفاض وزن الجسم

قرحة ضغط موجودة آنفًا

إذا كنت تشرب/ين الكحول بكثرة، قلل/ي من الكمية المتناولة. بإمكان طبيبتك العامة أو مهني الرعاية الصحية مساعدتك في ذلك.

إذا كنت تدخن (ين)، قلل/ي من تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية، أو توقف/ي عن تدخينها بالكامل. ففي حال ظهور قرحة ضغط على جسمك، فإن التدخين يؤثر على الدورة الدموية ويؤخر الشفاء.

اطلب/ي المشورة من مهنية الرعاية الصحية الخاصة بك، أو الاتصال بخط المساعدة في الإقلاع على التدخين (NHS Smoking Helpline) على الرقم 0800 022 4332 أو خط المساعدة الوطني Smokefree National Helpline على الرقم 0300 123 1014. الخطوط مفتوحة من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى 8 مساءً، ويومي السبت والأحد من الساعة 11 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً.

إذا كنت قلقًا/ة بخصوص خطر الإصابة بقرحة الضغط، فيجب إخبار شخص ما.

إذا كنت تملك/ين معدات خاصة في البيت (مثل مرتبة سرير أو سرير أو مخدة جلوس) وتعتقد/ين أنها لا تعمل أو أنها مكسورة، فاتصل/ي بمزودك لطلب المشورة والمساعدة في استبدالها ولا تحاول/ي إصلاح العطب بنفسك.

المعدات

هناك العديد من الأدوات المساعدة على التخفيف من الضغط، بما في ذلك المراتب وإطارات الأسرة والمخدات الخاصة. قد تكون مفيدة في الوقاية وتوفير الراحة في حال لم يكن تغيير الوضعية ناجحًا أو عمليًا.

إذا شعرت أنك بحاجة إلى معدات، فاطلب/ي ذلك من طبيبتك أو ممرضك الذي سيضمن حصولك على منتجات تلائم احتياجاتك.

يرجى عدم استعمال الأدوات التالية لتخفيف الضغط: قفازات مملوءة بالماء وجلود الخروف الصناعية والأجهزة على شكل دونت والحلقات المطاطية لأنه لم يُعترف بها كمعدات لتخفيف الضغط وتبين أنها قد تتسبب في مزيد من الضرر.

العناية بالجلد

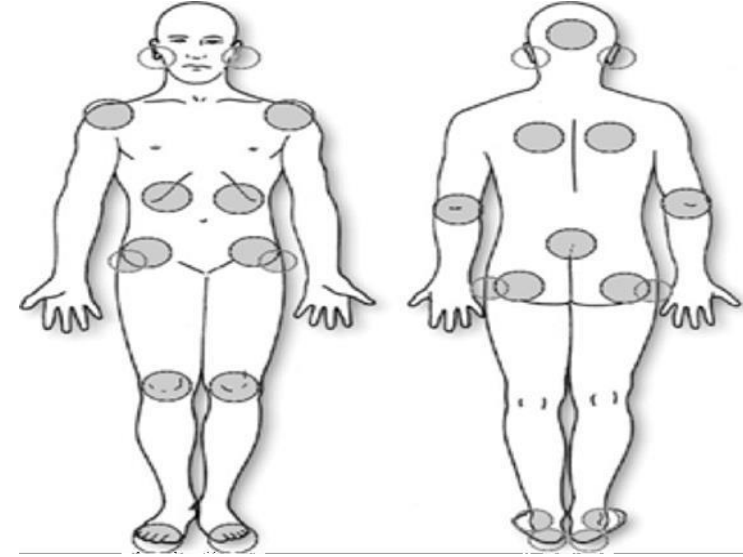
من المهم الحفاظ على جلد جسمك جافًا ونظيفًا. إذا كنت تعاني/ن من السلس أو من وجود جرح مفتوح أو دمل متسرب على الجلد، فينبغي استعمال بديل عن الصابون العادي للحفاظ على رطوبة الجلد، والتأكد من تجفيف الجلد جيدًا. اطلب/ي المشورة من طبيبتك العامة أو مهني الرعاية الصحية.

ينبغي معالجة الجلد الجاف باستعمال مرطب مناسب لنوع جلدك. اطلب/ي المشورة من مهنية الرعاية الصحية الخاصة بك حول منتجات التطهير والترطيب.

الاعتناء بنفسك

تناول/ي غذاءً صحيًا ومتوازنًا وكميات كافية من السوائل، وذلك شريطة ألا تكون/ي خاضع/ة لنظام غذائي معين.

يعدّ البروتين أساسيًا في إصلاح ونمو والحفاظ على الجلد والأنسجة (من بين مصادره هناك منتجات الألبان واللحوم والبقوليات والصويا) تعتبر الكربوهيدرات أساسية في الحفاظ على وزن صحي وفي توفير الطاقة لترميم الجلد والأنسجة (من بين مصادرها هناك الحبوب والخبز والأرز والمعجنات، إلخ...)



استعمال المعدات / الأجهزة الطبية

تعتبر المعدات الطبية، من قبيل معدات وأنابيب الأكسجين وأقنعة الوجه وجبائر الجبس والقسطرة البولية وأنابيب التغذية والجوارب المطاطية المانعة لتجلط الأوردة العميقة أو الأدوات المساعدة على تقليل الضغط جميعها أجزاءً ضرورية في نظام الرعاية والعلاج الخاص بك بحسب حالتك واحتياجاتك الصحية الفردية. غير أن الاستعمال المطول لمثل هذه المعدات قد يرفع من خطر إصابتك بقرح الضغط إذا كانت هذه المعدات تحتك بجلدك على مدى طويل.

إذا شعرت بالألم أو الانزعاج خلال استعمال هذه الأجهزة، فقد يكون ذلك علامة على أنها تسبب الضغط في الأماكن التي تحتك فيها بجلدك.

من المهم تفقد مناطق الجلد التي يمكنك رؤيتها للتحقق من علامات الاحمرار أو تغير اللون.

إذا كان لديك جبيرة جبس، فيرجى طلب الحصول على منشور المعلومات "العناية بجبائر الجبس" من موظفي المستشفى.

اتّبع/ي نصائح المصنّعين ومهنيي الرعاية الصحية لضمان استعمال صحيح وآمن للمعدات.

إذا شعرت بألم أو انزعاج أو إذا اشعرت أن لون جلدك قد تغير، اطلب/ي من ممرضتك أو من القائم على رعايتك بتفقد هذه المناطق بشكل منتظم للتأكد من عدم تلف الجلد المحيط بها.

القائمون على الرعاية: قد يحتاج الشخص الذي ترعاه/ترعينه إلى المساعدة في تفقد جلده لأن المناطق المعرضة لحدوث قرح الضغط فيها بسبب الاحتكاك بجهاز تكون صعبة الرؤية. اطلب/ي المشورة من مهنيي الرعاية الصحية للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بقرح الضغط عند رعاية أشخاص في حاجة إلى أجهزة طبية.

كيف يمكنني تقييم الخطر في حالتي؟

بإمكانك استكمال التقييم التالي لمعرفة ما إن كنت معرضًا/ة لخطر الإصابة بقرح الضغط ولمساعدتك في البحث عن علامات الإنذار.

تذكر/ي: هذه القرح تخصك شخصيًا وقد لا تكون ظاهرة للآخرين إلا إذا أخبرتهم بوجود أي مشكلات.

سيفحص مهنيو الرعاية الصحية جلدك بانتظام إذا كانوا يعتقدون أنك معرض/ة لخطر الإصابة بالقرح، غير أنه قد يكون بإمكانك إخبارهم بالعلامات المبكرة على وجودها. يرجى مساعدتنا لكي نساعدك في التقليل من خطر حدوث قرح الضغط.

القائمون على الرعاية: قد يحتاج الشخص الذي ترعاه/ترعينه إلى المساعدة في تفقد جلده لأن المناطق المعرضة لحدوث قرح الضغط فيها بسبب الاحتكاك بجهاز تكون صعبة الرؤية وقد تكون بحاجة إلى تفقد بانتظام.

إذا كنت قد أجبتم بنعم عن أي من هذه الأسئلة، اطلب/ي المشورة من مهنيي الرعاية الصحية (طبيبك العامة أو الممرض المجتمعي أو الممرضة الممارسة أو ممرض الجناح) بأسرع ما يمكن.

جميع هذه العلامات هي علامات واضحة للتلف الناتج عن الضغط على جلدك وتتطلب مشورة ومساعدة مستعجلة لمنع حدوث المزيد من الضرر. ينبغي محاولة منع الضغط على جميع المناطق المتضررة كلما كان ذلك ممكنًا إلى حين توفر المساعدة.

إذا كان لون جلدك داكنًا بالطبيعة، فقد يصعب ملاحظة أي احمرار، ولذلك ينبغي الانتباه أكثر إلى علامات الضرر الأخرى المذكورة في القائمة. إن وجدت تلك العلامات، اطلب/ي المشورة من مهنيي الرعاية الصحية (طبيبك العامة أو الممرض المجتمعي أو الممرضة الممارسة أو ممرض الجناح).

قد لا يظهر اليبضاض (التغير إلى اللون الأبيض عند الضغط برفق) على الجلد ذي الصبغة الداكنة، غير أن لونه قد يختلف عن لون المنطقة المحيطة. قد تكون المنطقة مؤلمة أو مشدودة أو طرية أو أسخن أو أبرد مقارنة بالنسيج المحيط بها.

يرجى متابعة القراءة للتعرف على ما يمكنك فعله لمساعدتنا لكي نساعدك في التقليل من خطر حدوث قرح الضغط.

كيف يمكنني منع الإصابة بقرحة الضغط؟

يغير أغلب الناس وضعية جسمهم بالطبيعة بشكل منتظم على مدار النهار والليل. غير أنه إذا وجدت صعوبة في الحركة، فعليك العمل بجهد على تغيير وضعيتك، واطلب/ي المساعدة للقيام بذلك. سوف يعمل ذلك، ليس فقط على تخفيف الضغط، بل أيضًا على تحسين حركة المفاصل وقوة العضلات لديك.

مثلما هو الحال عليه بالنسبة لفحص الجلد، فإن وتيرة الحركة تعتمد عليك كفراد. يفترض أن يساعد تغيير وضعيتك بانتظام، أي كل ساعتين على الأقل أو قبل ذلك إذا ظل جلدك محمّرًا، في منع حدوث أي احمرار أو تلف.

مشكلات متعلقة بالحركة

قد تكون قدرتك على الحركة محدودة أو قد تكون/تكونين غير قادرة/على الحركة، وقد يكون ذلك راجعًا إلى أسباب مختلفة، منها على سبيل المثال:

إصابة في الحبل الشوكي

التقدم العمر

مرض مزمن، مثل الفصال العظمي أو السكتة الدماغية

حادث مفاجئ أو مرض أو إصابة أو حالة مثل فقدان الوعي أو خلال عملية

ألم يحد من قدرتك على الحركة

جهاز طبي يحد الحركة

بيئتك

إذا كنت في مكان مختلف عن بيئة الرعاية المعتادة، مثل أن تكون/ي في عطللة أو كنت في رحلة طويلة أو في الرعاية المؤقتة أو في المستشفى، فقد لا يكون بمقدورك القيام بنشاطاتك أو حركاتك المعتادة أو تغيير وضعيتك جسمك. من المهم الحفاظ على حركاتك المنتظمة وتغيير الوضعيات بشكل روتيني حيثما أمكنك ذلك.

بالحساسية

قد تقلل بعض الحالات (مثل السكري أو السكتة الدماغية) وبعض العلاجات (من قبيل تناول مسكنات الألم أو تخفيف الآلام فوق الجافية) من حساسيتك للألم أو الانزعاج بحيث لا تشعر/ين بالحاجة إلى التحرك.

ضعف الدورة الدموية

قد يرفع ضعف الدورة الدموية، الناتج عن داء السكري أو أمراض الشرايين أو التدخين المفرط، من خطر إصابتك بقرح الضغط.

كلما تفقدت الجلد مرارًا، كلما اكتشفت على الأرجح وجود تلف ومنعته من أن يسوء. تأكد/ي من التحدث إلى مهنية الرعاية الصحية الخاصة بك للحصول على الدعم والمشورة.

تقييم جلدك والأنسجة

إذا لم تكن/تكوني قادرًا/ة على رؤية جلدك، فبإمكانك طلب أحد أقربائك أو أصدقائك لفحص جلدك بدلًا عنك. بإمكانك أيضًا استعمال مرآة لفحص جلدك الذي يصعب رؤيته، مثل جلد ظهرك أو عجزك.

ما الذي ينبغي عليك فعله؟	لا	نعم	سؤال
إذا كان الأمر كذلك، خفف/ي الضغط على هذه المنطقة على الفور، من شأن ذلك أن يزيل الاحمرار.			1. هل هناك مناطق محمّرة في جلدك تتحول إلى اللون الأبيض عند ضغطها برفق؟
			2. هل هناك مناطق محمّرة في جسدك تظل محمّرة عند ضغطها برفق؟
			3. هل هناك أي مناطق من جلدك أرجوانية اللون؟
			4. هل تشعر/ين بسخونة في المنطقة؟
			5. هل تشعر/ين بتورم في المنطقة؟
إذا كان الأمر كذلك، خفف/ي الضغط على هذه المنطقة على الفور، واطلب/ي المشورة من مهنية الرعاية الصحية الخاصة بك إن لم تكن/تكوني تتلقى/ين العلاج بالفعل.			6. هل تشعر/ين بأن ملمس الجلد أكثر قساوة أو طراوة من المعتاد، مع عدم وجود أي تغيرات أخرى؟
			7. هل تشعر/ين بأي ألم أو انزعاج في أي مناطق ملتهبة أو متهيجة؟
إذا كان الأمر كذلك، اطلب/ي المشورة من مهني الرعاية الصحية الخاص بك إن لم تكن/تكوني تتلقى/ين العلاج بالفعل.			8. هل هناك احمرار نتيجة أي أسباب أخرى، من قبيل حبة متقيحة أو دمل أو نطفة أو عدوى؟

الجلد الرطب

قد تكون/ين أكثر عرضة لخطر الإصابة بقرح الضغط إذا كان جلدك رطبًا نتيجة السلس أو التعرق المفرط أو جرح تخرج منه سوائل ولا يتم الحفاظ على نظافته وجفافه.

القائمون على الرعاية: إذا كنت ترعى/ين شخصًا يعاني من نوبات من السلس ولا يستطيع الاعتناء بنفسه، فحاول/ي دائمًا تنظيف وتجفيف جلده في أسرع وقت ممكن بعد التبول أو التغوط.

قرح الضغط في الماضي / ندوب نسيجية أخرى

تكون الندوب النسيجية الناتجة عن قرح سابقة أو جرح ملتئم آخر أضعف من الجلد الصحي وأكثر عرضة للمزيد من التلف.

مشكلات متعلقة بالذاكرة

قد تعاني/ين من مشكل متعلق بالذاكرة يؤدي بك أحيانًا إلى نسيان اتخاذ خطوات للتقليل من خطر إصابتك بالقرح، نتيجة مرض أو أدوية تتناولها/تتناولينها مثلًا.

التغذية أو تناول السوائل

إذا كنت تتناول/ين كميات من الطعام أقل من المعتاد أو تعاني/ين من الاختناق أو صعوبات في البلع، يرجى إخبار مهنية الرعاية الصحية الخاصة بك بأسرع وقت ممكن.

القائمون على الرعاية: إذا كنت تعتني/ين بشخص غير قادر على تناول حمية عادية، اطلب/ي المشورة من مهنيي الرعاية الصحية.

السؤال	لا	نعم
هل لديك أي مشكلات متعلقة بالحركة؟		
هل توقفت عن القيام بحركاتك المنتظمة وعن تغيير وضعيات جسمك الروتينية؟		
هل لديك مشكلات متعلقة بالشعور بالألم أو الانزعاج؟ نتيجة السكري أو سكتة دماغية مثلًا.		
هل تعاني/ين من ضعف الدورة الدموية؟		
هل يكون جلدك رطبًا في أغلب الأحيان؟		
هل تعرضت لقرحة الضغط من قبل؟		
هل لديك جرح ملتئم أو ندبة في منطقة من المناطق الملتهبة أو المتهيجة؟ (انظر/ي الرسوم البيانية على الصفحة 3)		
هل وزنك داخل النطاق التالي: 50 - 80 كغ إذا كنت امرأة أو 57 - 90 كغ إذا كنت رجلًا؟		
هل فقدت الوزن مؤخرًا دون محاولة؟		
هل تأكل/ين كميات أقل من الطعام أو تعاني/ين من الاختناق أو صعوبات في البلع؟		
هل تتناول/ين أقل من 6 إلى 8 أكواب من السوائل يوميًا؟		
هل تعتقد/ين أنك تفقدين ذاكرتك أكثر وأكثر؟		

نتائجك

إذا كنت قد أجبت بنعم عن واحدة أو أكثر من هذه الأسئلة، فإنك معرض/ة لخطر الإصابة بقرح الضغط. عليك القيام بتقييم للجلد والأنسجة على الأقل مرة في اليوم بالنسبة لجميع المناطق الملتهبة أو المتهيجة لديك.