

بیمارستان هارتون لین منطقه ساوت تاین سای

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



South Tyneside and Sunderland
NHS Foundation Trust

بیمارستان سلطنتی ساندرلند، کایل رود
Sunderland Royal Hospital
Kayll Road
Sunderland Tyne & Wear
SR4 7TP
شماره تلفن: 0191 404 1000

آیا در معرض خطر ابتلاء به زخم بستر هستید؟

ارزیابی ریسک شخصی



 www.stsft.nhs.uk

 @STSFTTrust

 www.facebook.com/STSFTTrust

 @STSFTTrust

این اطلاعات در زمان انتشار صحیح بود. در حالی که اتحادیه تمام تلاش منطقی خود را برای به روز رساندن بروشورهای اطلاعاتی خود انجام می دهند، ممکن است تغییرات بسیار جدید هنوز در اطلاعات منعکس نشده باشد و شما باید در زمان ملاقات با کارکنان بالینی در مورد آن صحبت کنید.

تاریخ انتشار: آگوست 2022

تاریخ بررسی: آگوست 2025

Ref: STSFT/1054

مرجع:FarsiV1

The path to
excellence

زخم بستر چیست؟

زخم بستر ناحیه ای از پوست و بافت آسیب دیده بدن است. معمولاً به دلیل نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت در یک حالت بدون حرکت، یا سائیدگی یا کشیدن پوست روی سطح ایجاد می شود.

زخم بستر ممکن است قبل از مشاهده علائم آسیب پوست رخ دهد. این زخمها ممکن است فقط در چند ساعت ایجاد شوند. معمولاً با تغییر رنگ پوست شروع می شود - ممکن است کمی قرمزتر، گرمتر یا تیره تر از حد معمول به نظر برسد. اگر این به سرعت درمان نشود، می تواند به یک تاول یا زخم باز تبدیل شود - که در بدترین موارد میتواند حتی مستقیماً به استخوان برسد.

زخم های بستر به احتمال زیاد در قسمت هایی از بدن که وزن شما را می گیرند و استخوان نزدیک به سطح است ایجاد میشود. نواحی در معرض خطر بیشتر گوش ها، شانه ها، پاییه ستون فقرات، باسن، نشست گاه، زانوها، پاشنه پا و مچ پا هستند. زخم بستر میتواند در هر ناحیه که بخشی از بدن در معرض فشار قرار می گیرد رخ دهد.

به عنوان مثال، هر بخشی از بدن که در تماس با یک دستگاه پزشکی است؛ لوله های اکسیژن و ماسک ها، کاتترهای ادراری، گچ گیری یا جوراب های ضد ترومبوز ورید عمقی نیز می توانند خطر ابتلا به زخم بستر را به همراه داشته باشند.

زخم فشاری چگونه اتفاق می افتد؟

زخم بستر می تواند در اثر قرار گرفتن در معرض این نیروها ایجاد شود.

فشار: وزن طبیعی بدن می تواند پوست افراد در معرض خطر را له کرده و به خون رسانی به ناحیه آسیب برساند. این میتواند منجر به آسیب بافت شود.

برش کردن: وقتی روی تخت یا صندلی به سمت پایین می لغزید، به سمت بالا حرکت می کنید یا شما را به سمت بالا می کشند، پوست شما تحت فشار قرار می گیرد.

سائیدگی: تکنیک های جابجا کردن و حرکت دادن مکرر (بلند کردن) می تواند لایه های بالایی را از بین ببرد. سائیدگی مکرر می تواند خطر ابتلا به زخم بستر را افزایش دهد.

چرا زخم های فشاری مضر هستند؟

زخم های بستر باعث آسیب پوست و بافت های زیرین میشوند. آنها معمولاً بسیار دردناک هستند، که ممکن است باعث کاهش تمایل یا توانایی فرد برای تحرک گردد. زخم های بستر میتوانند به قدری عمیق باشند که تاندون ها و استخوان ها نمایان شوند. هنگامی که پوست آسیب دیده یا زخم میشود، یا استخوان در معرض خطر قرار می گیرد، خطر عفونت وجود دارد. این می تواند منجر به بستری شدن طولانی تر در بیمارستان، طولانی تر شدن زمان بهبودی شود و به طور بالقوه در بدتر شدن سایر شرایط پزشکی نقش داشته باشد. زخم های بستر می توانند منجر به تغییر شکل، قطع عضو شوند و در صورت عفونت حتی ممکن است منجر به مرگ شوند. به همین دلیل است که پیشگیری و درمان زود هنگام بسیار مهم است.

مراقبین: اگر از شخصی مراقبت می کنید که نمی تواند خودش را جابجا کند، از یک متخصص مراقبت های بهداشتی راهنمایی بخواهید تا بدانید نحوه تغییر مکان ایمن و صحیح چگونه است.

لطفاً به یاد داشته باشید: متخصصان مراقبت های بهداشتی برای گزارش هر یک از علائم زیر به شما متکی هستند تا بتوانند به شما در کاهش فشار و کاهش خطر کمک کنند.

درد در هر ناحیه استخوانی یا نقطه مورد استفاده، به ویژه پایین ستون فقرات، باسن، آرنج و پاشنه پا

قرمز شدن پوست که با فشار ملایم سفید نمی شود و بار دیگر قرمز میشود

تغییرات پوستی که قرمز تر یا تیره تر می شوند

مناطق از پوست که احساس خشن یا اسفنجی دارند

سعی کن نگران نباشید

لطفاً به یاد داشته باشید، حتی اگر شما و مراقبان/متخصصان بهداشتی تان هر کاری که ممکن است برای جلوگیری از زخمها انجام دهید، گاهی اوقات زخم های بستر ایجاد می شوند.

اطلاعات مفید

از این بخش برای ضبط هر مخاطبی که مفید یافتید استفاده کنید.

به عنوان مثال. پرستار منطقه، مددکار اجتماعی، پرستار مطب دکتر، درمانگر، متخصص تغذیه، پرستار روان پزشکی جامعه، پرستار زنده ماندن بافت، ارائه دهنده تخت/تشک و غیره.

ویتامین ها و مواد معدنی همگی در بازسازی پوست نقش دارند (منابع شامل میوه ها و سبزیجات میباشد)

مصرف مایعات کافی برای رساندن مایع یا آب به پوست اهمیت دارد (سعی کنید روزانه 6 تا 8 لیوان مایعات غیر الکی بنوشید)

لطفاً به ما کمک کنید تا به شما کمک کنیم خطر ابتلاء شما به زخم بستر را کاهش دهیم.

چه قسمت های بدن بیشتر در معرض خطر هستند؟

نمودارهای زیر، قسمت هایی را که باید به طور منظم بررسی کنید را نشان می دهد. نواحی داغ که با دایره ها مشخص می شوند، قسمتهایی را نشان می دهند که معمولاً زخم های بستر در آنها رخ می دهد.



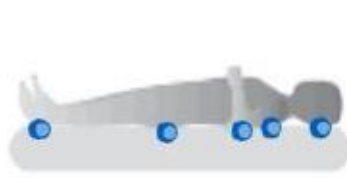
نشستن روی تختخواب



نشستن روی صندلی



دراز کشیدن به پهلو



دراز کشیدن به پهلو

مراقبین: اگر بستگان شما دچار یکی از موارد زیر هستند، لطفاً برای ارجاع جهت رژیم غذایی با پزشک عمومی / متخصص بهداشت تماس بگیرید:

کاهش یا افزایش وزن

کم اشتها

وزن کم بدن

زخم بستر موجود

اگر الکل زیاد می نوشید، مصرف الکل خود را کاهش دهید - پزشک عمومی یا متخصص مراقبت های بهداشتی می تواند کمک کند.

اگر سیگاری هستید، مصرف سیگار یا سیگار الکترونیکی خود را کاهش دهید یا کاملاً ترک کنید. سیگار کشیدن روی گردش خون شما تأثیر می گذارد و در صورت ابتلاء به زخم، روند بهبودی را کاهش می دهد.

از متخصص مراقبت های بهداشتی خود کسب راهنمایی نمائید یا با شماره خط راهنمای سیگار کشیدن NHS به شماره تلفن 0800 022 4332 زنگ بزنید یا با خط کمک ملی Smokefree به شماره 0300 123 1014 تماس بگیرید. خط ها دوشنبه تا جمعه 9 صبح تا 8 شب و شنبه و یکشنبه 11 صبح تا 5 بعدازظهر باز است.

اگر کوچکترین نگرانی در مورد خطر زخم بستر خود دارید، باید به شخصی خبر بدهید.

اگر تجهیزات خاصی در خانه دارید (مانند تشک، تخت یا بالشتک صندلی) و فکر می کنید کار نمی کند یا خراب است، برای مشاوره و بمنظور کسب کمک برای خرید تجهیزات جایگزین با تامین کننده خود تماس بگیرید. سعی نکنید خودتان نقص تجهیزات را رفع کنید.

تجهیزات

بسیاری از وسایل کمکی برای کاهش فشار از جمله تشک های تخصصی، فریم تخت و کوسن موجود است. اگر تغییر موقعیت ساده موثر یا عملی نباشد، ممکن است این وسایل برای پیشگیری و راحتی مفید باشد.

اگر احساس می‌کنید به تجهیزات نیاز دارید، از پزشک یا پرستار خود بپرسید و آنها مطمئن می‌شوند محصولات متناسب با نیاز شما به شما ارائه گردد.

لطفاً از موارد زیر به عنوان وسایل کمکی برای کاهش فشار استفاده **نکنید**: دستکش های پر از آب، پوست گوسفند مصنوعی، وسایل نوع دونات، حلقه های لاستیکی، زیرا این تجهیزات بعنوان دستگاهی که فشار را کاهش می دهد، شناسائی نشده اند و گاهی اوقات موجب آسیب بیشتری میگردند.

مراقبت از پوست خود

مهم است که پوست خود را تمیز و خشک نگه دارید. اگر از بی‌اختیاری ادرار رنج می‌برید، یا زخم باز یا زخمی دارید که چرک آن روی پوستتان نشأت می‌کند، از یک محلولی بجای صابون برای مرطوب نگه داشتن پوستتان استفاده کنید و مطمئن شوید که پوستتان خوب خشک شده باشد. از پزشک عمومی یا متخصص مراقبت های بهداشتی خود کسب راهنمایی کنید.

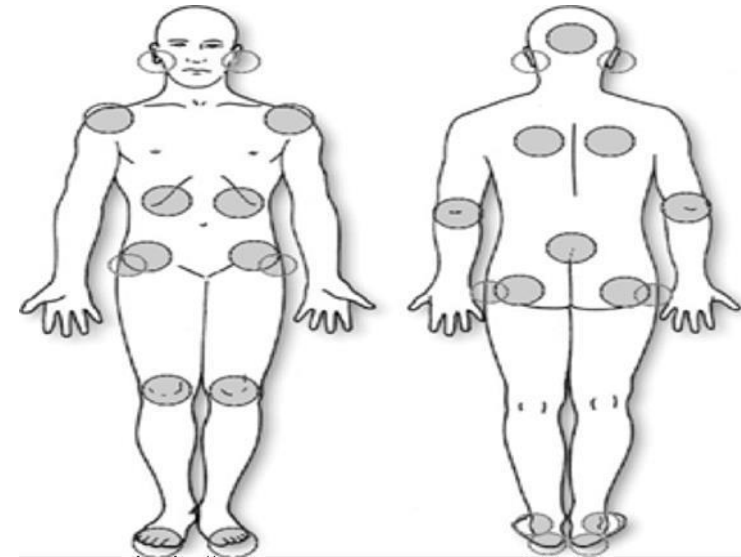
پوست خشک را باید با مرطوب کننده ای که برای پوست شما مناسب است درمان کنید. از متخصص مراقبت های بهداشتی خود در مورد محصولات پاک کننده و مرطوب کننده راهنمایی بخواهید.

مراقبت از خود

یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید و مایعات زیادی بنوشید، به شرطی که محدودیت غذایی یا مایعات نداشته باشید.

پروتئین در ترمیم، رشد و نگهداری پوست و بافت ضروری است (منابع شامل لبنیات، گوشت، لوبیا و سویا میباشد)

کربوهیدرات برای حفظ وزن سالم بدن و تامین انرژی برای ترمیم پوست و بافت ضروری است (منابع شامل غلات، نان، برنج، ماکارونی و غیره میباشد)



استفاده از تجهیزات / دستگاه های پزشکی

تجهیزات پزشکی مانند؛ تجهیزات و لوله های اکسیژن، ماسک های صورت، گچ گرفتگی دست یا پا، کاتتر های ادراری، لوله های تغذیه، جوراب های کش دار برای جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی یا کمک های کاهش فشار، همه بخش های ضروری مراقبت و درمان شما هستند، بستگی به شرایط پزشکی و نیازهای فردی شما دارند. با این حال، استفاده طولانی مدت از چنین دستگاه هایی ممکن است خطر ایجاد زخم های بستر را در زمانی که این تجهیزات در تماس طولانی مدت با پوست شما قرار می گیرند، افزایش دهد.

اگر در حین استفاده از این دستگاه ها احساس درد یا ناراحتی کردید، ممکن است نشانه آن باشد که وقتی پوست شما با دستگاه در تماس است، به پوستتان فشار وارد میشود.

مهم است که مناطقی از پوست را که می توانید ببینید برای علائم تغییر رنگ یا قرمزی بررسی کنید.

اگر جایی از بدنتان را گچ گرفته اند، لطفاً از کارکنان بیمارستان بخواهید که بروشور اطلاعاتی در اختیار شما بگذارند.

نتایج شما

اگر به هر یک از این سوالات پاسخ مثبت داده اید، در اسرع وقت از یک متخصص مراقبت های بهداشتی (از جمله پزشک عمومی، پرستار منطقه، پرستار مطب، پرستار بخش) مشاوره بگیرید.

همه اینها نشانه های قابل مشاهده آسیب فشار به پوست شما هستند و نیاز به مشاوره و کمک فوری برای جلوگیری از آسیب بیشتر دارند. شما باید سعی کنید حتی المقدور از فشار گذاشتن بر تمام مناطق آسیب دیده تا زمانی که کمک در دسترس نیست، خودداری کنید.

اگر پوست شما به طور طبیعی تیره تر است، ممکن است تشخیص قرمزی دشوار باشد و باید به سایر علائم آسیب ذکر شده توجه بیشتری داشته باشید و در صورت وجود، از یک متخصص مراقبت های بهداشتی (از جمله پزشک عمومی، پرستار منطقه، پرستار مطب، پرستار بخش) مشاوره بگیرید.

پوست تیره رنگ ممکن است سفیدی قابل مشاهده نداشته باشد (وقتی به آرامی فشار داده شود سفید می شود). رنگ آن ممکن است با رنگ اطراف متفاوت باشد. این ناحیه ممکن است در مقایسه با بافت مجاور دردناک، سفت، نرم، گرمتر یا سردتر باشد.

لطفاً در ادامه مطلب بخوانید تا بدانید چه کاری می توانید انجام دهید تا به ما کمک کند تا خطر ابتلا به زخم بستر را کاهش دهید.

چگونه می توانم از زخم فشاری جلوگیری کنم؟

جنبش

اکثر مردم به طور طبیعی در طول روز و شب موقعیت خود را به طور منظم تغییر می دهند، اما اگر حرکت کردن برای شما دشوار است، باید تلاش آگاهانه ای برای تغییر موقعیت خود انجام دهید یا برای این کار کمک بگیرید. این نه تنها فشار را کاهش می دهد، بلکه باعث بهبود حرکت مفاصل و تون عضلات شما می شود.

البته معاینه پوست و دفعات حرکت برای کاهش فشار، به شما به عنوان یک فرد بستگی دارد. اگر پوست شما قرمز بماند، تغییر وضعیت به طور منظم، دست کم هر 2 ساعت یا زودتر، باید از قرمز شدن یا آسیب دیدن جلوگیری کند.

توصیه های سازنده و متخصص مراقبت های بهداشتی را دنبال کنید تا مطمئن شوید که تجهیزات به طور ایمن و صحیح استفاده می شود.

اگر احساس درد یا ناراحتی کردید، یا احساس کردید پوستتان تغییر رنگ داده است، از پرستار یا مراقب خود بخواهید که این نواحی را به طور مرتب بررسی کند تا مطمئن شود که پوست اطراف آسیبی ندیده است.

مراقبین: شخصی که از او مراقبت می کنید ممکن است برای بررسی پوست خود به کمک نیاز داشته باشد زیرا زخم بستر در ناحیه ای از پوست بخاطر دستگاه رخ داده و زخم ها به سختی دیده میشوند. برای کمک به کاهش خطر زخم بستر هنگام مراقبت از افرادی که به وسایل پزشکی نیاز دارند، از یک متخصص بهداشت راهنمایی بخواهید.

چگونه می توانم ریسک خود را ارزیابی کنم؟

می توانید ارزیابی زیر را تکمیل کنید تا ببینید آیا در معرض خطر ابتلا به زخم بستر هستید یا خیر و به شما کمک می کند تا علائم هشدار دهنده را جستجو کنید.

به یاد داشته باشید که این موارد برای شما شخصی و خصوصی است و ممکن است برای دیگران آشکار نباشد مگر اینکه شما آنها را از هرگونه مشکلی آگاه کنید.

متخصصان مراقبت های بهداشتی اگر فکر کنند در معرض خطر هستید پوست شما را به طور منظم بررسی می کنند، اما ممکن است بتوانید علائم اولیه را به آنها بگویید. لطفاً به ما کمک کنید تا به شما کمک کنیم تا بتوانید خطر ابتلا به زخم بستر را کاهش دهید.

مراقبین: شخصی که از او مراقبت می کنید ممکن است برای بازرسی پوست خود به کمک نیاز داشته باشد زیرا جایی که زخم های بستر ایجاد میگردند، مشکل دیده میشوند و باید مرتباً مورد بررسی قرار بگیرد.

مشکلات حرکتی

ممکن است توانایی شما برای حرکت محدود باشد یا نتوانید حرکت کنید. این ممکن است به دلایل مختلفی باشد، به عنوان مثال:

آسیب نخاعی
کهنسال

یک بیماری طولانی مدت، مانند آرتروز یا سکتة مغزی

یک رویداد ناگهانی، بیماری، آسیب یا وضعیتی مانند بیهوشی یا در حین عمل جراحی دردی که توانایی حرکت شما را محدود می کند
یک وسیله پزشکی که حرکت را محدود می کند

محیط شما

اگر از محیط معمولی مراقبتی خود دور هستید، مثلاً در تعطیلات، در یک سفر طولانی، در مراقبت های موقت یا در بیمارستان هستید، ممکن است نتوانید فعالیت ها، حرکات معمولی را انجام دهید یا موقعیت خود را تغییر دهید. حفظ حرکات منظم و روال تغییر موقعیت در هر کجا که هستید بسیار مهم است.

مشکلات مربوط به حساسیت به درد یا ناراحتی

برخی شرایط (به عنوان مثال دیابت، سکتة مغزی) و برخی درمان ها (مثلاً مصرف مسکن یا تسکین درد اپیدورال) ممکن است حساسیت شما را نسبت به درد یا ناراحتی کاهش دهد به طوری که شاید شما از نیاز به حرکت کردن آگاه نباشید.

گردش خون ضعیف

گردش خون ضعیف ناشی از دیابت، بیماری عروقی یا سیگار کشیدن شدید ممکن است خطر ابتلا به زخم بستر را افزایش دهد.

هرچه بیشتر چک کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که آسیب اولیه را شناسایی کرده و از بدتر شدن آن جلوگیری کنید. مطمئن شوید که برای مشاوره و پشتیبانی با متخصص مراقبت های بهداشتی خود صحبت می کنید.

ارزیابی پوست و بافت شما

اگر نمی توانید پوست خود را ببینید، مهم است که از یکی از اقوام یا دوستان خود بخواهید که از طرف شما به پوست شما نگاه کنند. همچنین می توانید از آینه استفاده کنید تا به شما کمک کند پوست خود را که به راحتی دیده نمی شود، به عنوان مثال، پوست کمر و روی باسن خود بررسی کنید.

سؤال	بله	خیر	چه کاری باید انجام دهید؟
1. آیا جایی از پوست تان قرمز شده که با فشار ملایم سفید می شود؟			اگر بله، فوراً فشار این ناحیه را از بین ببرید، قرمزی باید از بین برود.
2. آیا نواحی قرمز رنگی دارید که با فشار ملایم قرمز باقی می ماند؟			اگر بله، فوراً فشار این ناحیه را از بین ببرید و از متخصص مراقبت های بهداشتی خود راهنمایی بخواهید اگر تا بحال تحت درمان قرار نگرفته اید.
3. آیا رنگ ناحیه ای از پوست شما بنفش شده است؟			
4. آیا این ناحیه داغ شده است؟			
5. آیا این ناحیه ورم کرده است؟			
6. آیا بافت پوست وقتی دست میزنید، سفت شده است و یا نرم است، حتی اگر تغییرات دیگری دیده نمی شود؟			
7. آیا درد دارید یا ناراحتی در "نقطه داغ" احساس میکنید؟			
8. آیا قرمزی به دلایل دیگری دارید، مثلاً. جوش، آبرسه، تاول یا عفونت؟			اگر بله، در صورت وجود، از متخصص مراقبت های بهداشتی خود راهنمایی بخواهید، اگر در حال حاضر برای این مورد تحت درمان نیستید.

خیر	آره	سؤال
		آیا در حرکت کردن مشکلی دارید؟
		آیا حرکات منظم و روال تغییر موقعیت خود را متوقف کرده اید؟
		آیا با احساس درد یا ناراحتی مشکلی دارید؟ به عنوان مثال: به دلیل سکنه مغزی یا دیابت
		آیا گردش خون ضعیفی دارید؟
		آیا پوست شما اغلب مرطوب است؟
		آیا قبلاً زخم فشاری داشته اید؟
		آیا روی یکی از نقاط داغ زخم یا اسکار بهبود یافته ای دارید؟ (نمودارهای صفحه 3 را ببینید)
		آیا وزن شما در محدوده زیر است؟ زنان: 7 استون 12 پوند - 12 استون 8 پوند (50-80 کیلوگرم) مردان: 9 استون 0 پوند - 14 استون 3 پوند (57-90 کیلوگرم)
		آیا اخیراً بدون اینکه سعی کرده باشید، وزن کم کرده اید؟
		آیا کمتر از حد معمول غذا می خورید یا مشکل خفگی یا بلع دارید؟
		آیا روزانه کمتر از 6 تا 8 لیوان مایعات می نوشید؟
		آیا فکر می کنید فراموشکارتر گشته اید؟

نتایج شما

اگر به یک یا چند مورد از این سؤالات پاسخ مثبت داده اید، در معرض خطر ابتلا به زخم بستر قرار دارید. شما باید حداقل یک بار در روز یک ارزیابی پوستی و بافتی را در تمام "نقاط داغ" خود انجام دهید.

پوست مرطوب

اگر پوست مرطوبی داشته باشید، برای مثال، اگر دچار بی اختیاری می شوید، زیاد عرق می کنید یا زخمی دارید که چرکین است و تمیز و خشک نمی شود، ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار بگیرید.

مراقبین: اگر از فردی مراقبت می کنید که دوره های بی اختیاری را تجربه می کند و نمی تواند از خود مراقبت کند، همیشه سعی کنید پوست او را پس از خیس شدن یا کثیف شدن در اسرع وقت تمیز و خشک کنید.

زخم بستر در گذشته/سایر بافت اسکار

بافت اسکار ناشی از زخم قبلی یا سایر زخم های بهبود یافته ضعیف تر از پوست سالم است و بیشتر مستعد آسیب بیشتر می باشد.

مشکلات حافظه

ممکن است مشکل حافظه داشته باشید که ممکن است باعث شود گاهی فراموش کنید اقداماتی را برای کاهش خطر ابتلا به زخم انجام دهید، از جمله به دلیل بیماری شما یا دارویی که ممکن است مصرف می کنید.

رژیم غذایی یا مصرف مایعات

اگر کمتر از حد معمول غذا می خورید یا مشکل خفگی یا بلع دارید، لطفاً در اسرع وقت به متخصص مراقبت های بهداشتی خود اطلاع دهید.

مراقبین: اگر از کسی مراقبت می کنید که نمی تواند رژیم غذایی معمولی داشته باشد، از یک متخصص بهداشت راهنمایی بخواهید.