

مراقبت در زخم بستر

- ✓ در بیماری که دچار زخم بستر شده اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با تشک، ملحفه، پتو باشد .
- ✓ ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید . ناحیه را با سرم شستشو یا آبگرم بشویید و در صورت پیشرفت زخم با پرستار یا پزشک تماس بگیرید .
- ✓ اگر پوست بیمار تاول زد، تاول را باز نکنید و قسمتی که تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریعتر بهبود یابد .
- ✓ روزانه کمر بیمار خود را با آب ولرم تمیز کنید و با قرار دادن کف دست خود به شانه راست بیمار با حرکات دورانی از سمت راست به سمت چپ کمر بیمار را ماساژ دهید .
- ✓ ملحفه بیمار به طور روزانه تعویض شود . از جنس نخ یا پنبه انتخاب کنید و از تا خوردن و چروک شدن ملحفه زیر بدن جلوگیری کنید و در صورت خیس شدن بلافاصله تعویض کنید .
- ✓ جهت پانسمان روزانه ابتدا محل زخم را با سرم نرمال سالین شستشو تمیز کنید . اصلاً از محلول بتادین استفاده نکنید .
- ✓ برای خشک کردن زخم از گاز خشک استفاده کنید یا اگر زخم بستر بیمار وسیع و دارای ترشحات می باشد از نسل جدید پانسمان ها با مشورت افراد مورد اعتماد با نظر پزشک معالج استفاده کنید .
- ✓ به رنگ پوست دقت کنید در صورتی که پوست قرمز رنگ شده حتماً برای 2 ساعت بیمار را روی قسمت مخالف بخوابانید .
- ✓ استفاده از تشک های هوا یا موج نیز مفید است . به توصیه های زیر در زمان استفاده از تشک موج عمل نمایید :
- ✓ تشک موج در بیمارانی استفاده میشود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند . این تشک که روکش ضد آب دارد با توجه به وزن بیمار تنظیم میشود و به صورت اتوماتیک قسمت های مختلف آن از هوا پر و خالی میگردد .
- ✓ چک کنید که تشک همیشه به جریان برق متصل باشد از فرو کردن اشیاء تیز در تشک خودداری نمایید . در اثر سوراخ شدن تشک کارایی لازم را از دست میدهد .
- ✓ برای ضد عفونی کردن سطح تشک از محلول آب و مایع سفید کننده رقیق استفاده کنید . روی تشک را با ملحفه پارچه ای از جنس نخ یا پنبه بپوشانید . در قسمت مرکزی یعنی جایی که باسن قرار میگیرد و امکان دارد به علت اجابت مزاج بیمار آلوده به ادرار یا مدفوع شود، روکش پلاستیک بیاندازید و مجدداً روی روکش پلاستیک را با روکش نخی بپوشانید؛ با این کار از آلوده شدن تخت به مدفوع و ادرار جلوگیری میکنید .
- ✓ در صورتی که پوشش پلاستیکی با بدن بیمار در تماس باشد امکان پیدایش زخم بستر افزایش مییابد .
- ✓ پشت تشک وسیله های قرار دارد که موتور دستگاه میباشد، از ضربه زدن و خیس کردن آن خودداری کنید .
- ✓ مواظب باشید سیمهای رابط متصل به تشک پاره نشوند و یا از دستگاه جدا نگردند .
- ✓ استفاده از تشک موج زمانی در پیشگیری زخم بستر موثر میباشد که همراه با جابجایی بیمار در تشک باشد . هر 2 ساعت یک بار، بیمار را در تشک جابجا کنید .
- ✓ در صورتی که تشک موج نیاز به شستشو داشت هرگز آن را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید .
- ✓ در بیشتر مواقع در صورت سوراخ شدن، تشک موج کارایی خود را از دست میدهد و باید تعویض شود اما در کالای پزشکی چسبهای مخصوصی برای رفع این مشکل وجود دارد که گاهی اوقات میتواند کمک کننده باشد .

رژیم غذایی در زخم بستر

- ✓ به بیمار نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه کمتر بدهید .
- ✓ در رژیم بیمار میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C مانند گوجه و مرکبات و ... قرار دهید .
- ✓ علاوه بر یک رژیم غذایی ، ممکن است بدن فرد به مکمل های ویتامینی ، املاح معدنی یا دیگر مکمل ها ی غذایی نیاز داشته باشند . تجویز مکمل هایی همچون ویتامین E (ای)، سی(C) ، زینک ، روی و سلنیوم برای پوست سازی و ترمیم بافت ها مفید هستند که باید با تجویز پزشک باشد .
- ✓ برای سالم ماندن پوست به بیمار در صورت صلاحدید پزشک حد اقل 8 الی 10 لیوان در روز آب دهید .

زمان مراجعه بعدی

زخم های بستر قرمز و تحریک شده ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته اند .
پوست اطراف زخم بستر پاره شده یا ترک خورده باشد .
نواحی اطراف زخم بستر علائم عفونت مانند ورم، درد، ترشح یا داغی و تب داشته باشد .

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30

روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس

بگیرید.