

مراقبت از زخم فشاری

زخم بستر یا زخم فشاری به هرگونه قرمزی یا ازهم گسیختگی پوست گفته می شود که در اثر اعمال فشار در مدت زمان طولانی، کشیده شدن پوست روی یک سطح (سایش) یا در خلاف جهت بافت های زیرین آن، ایجاد میگردد. معمولاً در این حالت اعصاب، حس درد را به مغز می فرستند و پاسخ مغز تغییر وضعیت بدن است تا فشار برداشته شود. اما این پاسخ گاهی بدلیل صدمه به اعصاب یا کاهش سطح هوشیاری داده نمیشود. بنابراین شما و بیمارتان باید نحوه تغییر وضعیت صحیح با حداقل کشیده شدن پوست روی ملحفه ها یا تشک، وضعیت های راحت و حمایت قسمت های استخوانی با بالشک های کوچک را بیاموزید.



زخم مرحله ۱ (مراحل زخم بستر) زخم مرحله ۲

مرحله اول: پوست در این مرحله از هم جدا نشده اما قرمزی یا تغییر رنگ دارد. این تغییر رنگ تا ۵ دقیقه پس از برداشتن فشار از بین نمیرود. وقتی محل قرمزی را فشار میدهید، رنگ پریده نمیشود.

چه باید بکنیم؟ ۱. فشار را از روی ناحیه برداریم. ۲. بهداشت محل را حفظ نموده و با صابون های ملایم و آب بخوبی شستشو دهیم و به آرامی پاک کنیم. ۳. رژیم غذایی بیمار را بررسی نمایید: آیا پروتئین، کالری، روی، آهن و ویتامین A و C کافی در رژیم گنجانده شده است؟! ۴. تشک، ویلچر و وسایل دیگر بیمار و نحوه جابجایی وی را بررسی نموده و در صورت لزوم تغییر دهید. ۵. اگر ناحیه ای دچار خراشیدگی شده از پانسمانهای شفاف استفاده نمایید. ۶. اگر زخم بهبود پیدا نکرد از یک مرکز درمانی کمک بگیرید.

مرحله دوم: در این مرحله پوست دچار ازهم گسیختگی شده و یک زخم کم عمق ایجاد نموده است. گاهی این زخم ترشح داشته و گاهی ندارد. ممکن است مثل یک آبله پاره شده یا سالم بنظر برسد.

چه باید بکنیم؟ ۱. مراحل ۱ تا ۴ مراقبت از مرحله ۱ زخم را انجام دهید. برای مراحل بعدی از یک کارشناس مراقبت از زخم کمک بگیرید (پزشک یا پرستار). ۲. زخم را با سرم شستشو تمیز و به آرامی خشک نمایید. از پانسمانهای مثل فوم یا هیدروکلوئید یا گاز استریل آغشته به سرم استفاده نمایید. ۳. هر بار زخم را از نظر اندازه، رنگ و ترشحات بررسی و پیشرفت آن را ثبت نمایید. ۴. در صورتیکه علایم عفونت مشاهده شد (افزایش ترشحات، ظاهر و بوی متفاوت زخم و ...) حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

مرحله سوم: ازهم گسیختگی پوست عمق بیشتری دارد و میتوان چربی زیرپوستی را مشاهده کرد. اما هنوز ماهیچه، تاندون و استخوان درگیر نشده است.

چه باید بکنیم؟ مراحل یک تا چهار در دو مرحله قبلی را انجام دهید. همیشه در این موارد از یک کارشناس مراقبت از زخم کمک بگیرید (پزشک یا پرستار). در این مرحله معمولاً زخم به مراقبت های بیشتر و حتی دبریدمان (برداشتن نواحی مرده از زخم) نیاز دارد.

مرحله چهارم: عمق زخم بیشتر شده و میتوان عضله، تاندون و یا استخوان را مشاهده کرد. حتماً با پزشک مشورت کنید.

علایم وجود مشکل در زخم کدام است؟ (در صورتیکه هر کدام از موارد زیر اتفاق بیفتد بهترست به یک مرکز درمانی و به پزشک مراجعه نمایید)

- افزایش اندازه و ترشحات زخم و دردناک شدن آن
- افزایش قرمزی در اطراف زخم یا پیدایش یک ناحیه تیره (بافت مرده)
- متعادل شدن بوی بد یا ترشحات سبز رنگ از زخم و پیدایش تب در بیمار

زخم بستر گاهی می تواند تهدیدکننده حیات باشد! عفونت می تواند در خون، قلب یا استخوان ها پخش گردد و گاهی منجر به قطع عضو می شود. بنابراین پیشگیری و درمان آن بسیار حائز اهمیت می باشد.

بسمه تعالی

آموزش بین ترفیض بیماراران ICU

مراقبت از پوست و زخم های فشاری

نویسندگان

*دکتر مهدی احمدی نژاد فوق تخصص طب مراقبت های ویژه

**زهرا کارزاری، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

*مریم سلطانی نژاد، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

*بیمارستان شهید دکتر باهنر

**دانشکده پرستاری و مامایی رازی



۱۳۹۴



مراقبت از پوست

برای بیمار و خانواده مهمتر از درمان زخم بستر دانستن روش هایی است که با آن می توان پوست را سالم نگاه داشت. در واقع پوست یک لایه محافظ در برابر باکتریها، آلودگی، اشعه ماورابنفش و مواد خارجی است. پوست حاوی پایانه های اعصاب است که حس حرارت و لامسه را برعهده دارد. علاوه براین پوست ما نقش مهمی در تنظیم مایعات و درجه حرارت بدن دارد. زیر لایه نرم و مودار خارجی پوست که اپیدرم نام دارد، لایه ای محکم، ارتجاعی و ضخیم به نام درم هست. درم حاوی عروق خونی، غدد عرق و پایانه های عصبی می باشد، لایه زیرین نیز حاوی چربی است. پوست سالم آئینه بدن سالم می باشد.

تغذیه: برای سالم نگاه داشتن پوست باید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشیم، که شامل تمام مواد مغذی مانند پروتئین، چربی، کربوهیدرات، میوه و سبزیجات تازه و مایعات باشد. درصورتیکه مشکل پوستی مثل زخم بستر پیدا شود یا بخواهید ترمیم زخم های جراحی را سریعتر صورت گیرد؛ رعایت رژیم پرپروتئین مانند گوشت، مواد لبنی و بقولات، کربوهیدراتها (مانند نان و غلات)، ویتامین آ، سی، ایی و مکمل روی ضروریست. بیماران کم خون نیز اغلب نیاز به مکمل آهن دارند. جریان خون: پوست شبکه عروقی وسیعی دارد و برای حفظ سلامت پوست به گردش خون کافی نیاز داریم. موارد زیر در این امر تأثیرگذار هستند:

مصرف دخانیات: نیکوتین موجود در سیگار باعث تنگی عروق می گردد و به این ترتیب خون، اکسیژن و مواد مغذی، کمتر به پوست می رسد.

ادم: ورم یا ادم در اثر تجمع مایع داخل بافت هایی که اغلب تحرک کمتری دارند مانند دست و پاها به وجود می آید. پوست در این نواحی رنگ پریده و نازک شده و کمتر توسط عروق تغذیه می گردد، بنابراین بیشتر در معرض خطر زخم بستر قرار دارد. با حرکت دادن مفاصل در محدوده قابل حرکت آنها، قراردادن اندامها بالاتر از سطح قلب توسط بالش و پوشاندن جورابه های ضد واریس، از بروز ادم جلوگیری کنید.

کم خونی (کاهش گلوبولهای قرمز یا هموگلوبین): اکسیژن عنصر ضروری برای حفظ سلامت پوست است که توسط گلبول های قرمز در بدن جابجا می گردد. کم شدن این سلول ها به معنی رسیدن اکسیژن کمتر به پوست و بیمار شدن یا حتی مرگ سلولهای پوستی است. حتماً کم خونی را زیر نظر پزشک درمان کنید.

بیماریهای عروقی: در اثر بیماری هایی مانند دیابت، فشارخون بالا و مصرف دخانیات، عروق خونی دچار مشکل می شوند. بنابراین خون کمتری به پوست می رسد. اینگونه بیماری ها را تا حد امکان زیر نظر پزشک درمان کنید.

نکاتی برای حفظ سلامت پوست

– از مصرف صابون های ضدباکتری یا آنتی باکتریال خودداری کنید؛ چراکه این محصولات اسیدیته پوست که نقش محافظتی برای پوست دارد را کاهش می دهند.

– پوست را تمیز و خشک نگه دارید. روزانه با آب و صابون ملایم شستشو داده و سپس بشوئید و کاملاً خشک کنید. البته پوست نباید بیش از حد خشک یا خیس و یا چرب باشد بلکه باید حالت معمولی داشته باشد.

– پوست آلوده مستعد زخم است. ادرار و مدفوع حاوی مواد محرک هستند بنابراین پوست باید از این آلودگی ها پاک شود تا یکپارچگی سطح پوست از بین نرود.

– چین های پوستی، به عنوان مثال در کشاله ران و آرنج ها نیاز به مراقبت بیشتر دارد و باید صبح و شب شستشو داده شود. بدلیل افزایش رطوبت و حرارت در این نواحی به راحتی ضایعات پوستی رخ میدهند. در تغییر وضعیتی که بطور متناوب می دهید سعی کنید چین های پوستی در معرض هوا قرار بگیرند. به عنوان مثال از وضعیت قورباغه برای پاها استفاده کنید تا کشاله های ران حداقل دو بار در روز هوا بخورد.

– گاهی ضایعات پوستی به دنبال حساسیت به محرک هایی مثل دارو، غذا، مواد شوینده، پارچه و یا چسب پیش می آید. در رابطه با نحوه درمان با پزشک مشورت کنید. این گونه محرک های محیطی را پیدا کرده و از بیمار دور نگه دارید.

– از موادی که پوست را خشک می کند مثل لوسیونهای حاوی الکل یا بعضی صابون های قلیایی کمتر استفاده کنید. پوست را با پماد، روغن زیتون یا بادام تلخ چرب کنید. مخصوصاً نواحی استخوانی که بیشتر در معرض آسیب در اثر فشار هستند.

– از پودر بچه یا پودرهای تالک به هیچ وجه استفاده نکنید چراکه نه تنها باعث رشد میکروبیهای بی هوازی میشوند، بلکه رطوبت را در خود نگه داشته و به بروز زخم کمک می کنند.

– گاهی روی انگشتان دست و پا حالت پینه ایجاد می شود در این شرایط متناوباً پوست را داخل آب گرم قرار داده و با حوله به آرامی روی آن بکشید تا سلول های مرده جدا شوند. از کرم های مرطوب کننده برای نرم کردن این سطوح استفاده کنید. احتمالاً فشار یا صدمه پوستی در این نواحی زیاد بوده است.

– ناخن انگشتان دست و پا به مراقبت خاصی نیاز دارند. آن ها را داخل آب قرار داده و با حوله به آرامی روی آنها بکشید تا سلول های مرده جدا شوند و احتمال افتادن ناخن ها کاهش یابد. ناخن ها را صاف کوتاه کنید تا جلوی فرورفتن ناخن در گوشت را بگیرید. برای حفظ ایمنی بیمار ناخن ها را کوتاه نگه دارید.