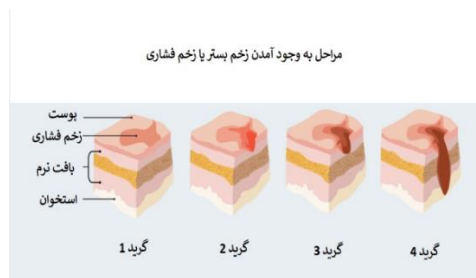


بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند



## مراقبت از زخم فشاری



تهیه و تنظیم: فاطمه خنجری  
(کارشناس پرستاری)

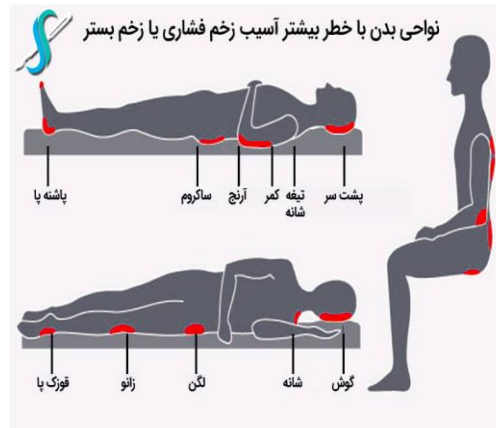
تایید کننده: دکتر دلگرم (متخصص  
داخلی)

تاریخ تهیه: پاییز ۱۴۰۴

## مفهوم زخم فشاری:

زخم فشاری به علت نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت و فشار مداوم روی پوست و کاهش جریان خون ایجاد می شود.

پوست در محل هایی مثل پاشنه، دنبالچه، آرنج، پشت سر و گوش که پوست نازک روی استخوان است، آسیب پذیرتر است.



## علت ها:

- ❖ بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ❖ بی حرکتی
- ❖ کاهش درک حسی

## اقدامات لازم:

- بررسی روزانه پوست: در صورت قرمزی، تغییر رنگ پوست، تاول، ترشح تخلیه چرک یا بوی بد، درد، تورم، پوسته پوسته شدن پوست، گرمی یا سردی غیرعادی ناحیه
- تغییر وضعیت بیمار حداقل هر دو ساعت یک بار (چپ، راست و پشت)
- استفاده از تشک موج
- هنگام جا به جایی پوست بیمار کشیده نشود.
- پوست بیمار تمیز و خشک باشد و از شامپو بچه و آب ولرم جهت شستشو استفاده شود.

➤ اگر زخم ظرف چند روز بهبود پیدا نکند.

➤ زخم عمیق می شود.

➤ پوست سیاه و سفت شود.

پانسمان نوین جهت کمک به بیمار و همراه بیمار در تسریع بهبودی و افزایش کیفیت زندگی پدید آمده اند، اما استفاده خودسرانه آن ممنوع است.

## با آگاهی سلامت عزیزان خود را تضمین کنید.

فشار از روی زخم برداشته شود.

هرگز روی زخم نخوابید و یا ننشینید.

از تشک مواج، حلقه های نرم، بالش استفاده

شود ( مثلا اگر زخم روی پاشنه پا باشد، پا

روی بالش قرار داده شود تا از تماس

مستقیم با تخت دور باشد.

### علائم عفونت زخم:

قرمزی، تورم اطراف زخم، تب، بی حالی یا درد

زیاد، خروج ترشح زرد، سبز و بدبو از زخم

چه موقع باید به مراکز درمانی مراجعه

شود:

• استفاده از کرم مرطوب کننده یا

محافظ پوست جهت جلوگیری از

خشکی پوست

### تغذیه بیمار:

تغذیه سالم باعث ترمیم پوست می شود.

➤ مصرف روزانه پروتئین (گوشت و تخم

مرغ ، حبوبات و لبنیات)، میوه،

سبزی، روی و ویتامین C

در صورت داشتن زخم چیکار کنیم؟

از دستکاری یا فشار دادن زخم پرهیز شود.

از پنبه، الکل و بتادین جهت ضدعفونی زخم

استفاده نشود.

روزانه با شامپو بچه و سرم شستشو تمیز و

سپس خشک نگه داشته شود.