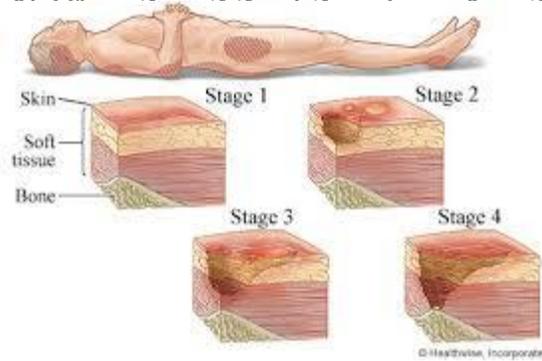


## زخم بستر چیست؟

زخم بستر یا بد سور Bedsore یا زخم فشاری Pressure sore ضایعه ای است که در پوست و بافت های زیر پوستی و بر اثر فشار ممتد و طولانی مدت بر پوست ایجاد میشود. زخم بستر اغلب در نقاطی از بدن ایجاد میشود که پوست روی یک برجستگی استخوانی قرار گرفته و در بین آنها عضله ای وجود ندارد مانند پاشنه و بین باسن ها. زخم بستر بیشتر در کسانی ایجاد میشوند که مجبورند برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بخوابند و توانایی تغییر وضعیت خود در بستر را ندارند. این بیماری از شناخته شده ترین و مهم ترین بیماریها است



## مراحل زخم بستر:

### مرحله اول



- ✓ پوست سالم است
- ✓ در کسانی که رنگ پوستشان روشن است پوست قرمز شده و وقتی با انگشت به آن فشار میاوریم سریع سفید نمیشود.

✓ پوست ممکن است دردناک، سفت، نرمتر از معمول، سردتر یا گرم تر از معمول شود. **زخم مرحله اول**



### مرحله دوم

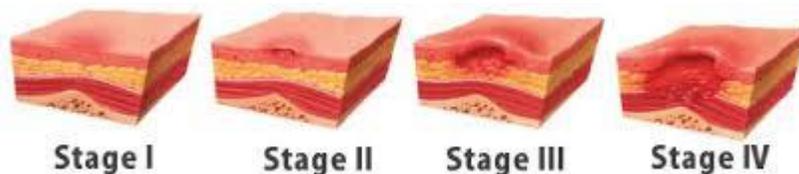
- ✓ لایه رویی پوست ( اپیدرم ) از بین می‌رود
  - ✓ یک زخم کمی فرو رفته به رنگ صورتی یا قرمز در محل تشکیل می‌شود.
  - ✓ ممکن است در محل تاول تشکیل شود
- زخم مرحله دوم**

### مرحله سوم

- ✓ چربی زیر پوست نمایان می‌شود
- ✓ زخم گود می‌شود
- ✓ ته زخم بافت مرده زرد رنگی هست.
- ✓ آسیب ممکن است به زیر پوست سالم هم نقب بزند

### مرحله چهارم

- ✓ عضله، تاندون یا استخوان نمایان می‌شود
- ✓ کف زخم بافت مرده خشکیده هست
- ✓ آسیب وسعت یافته و به زیر پوست به ظاهر سالم هم گسترش یافته است.

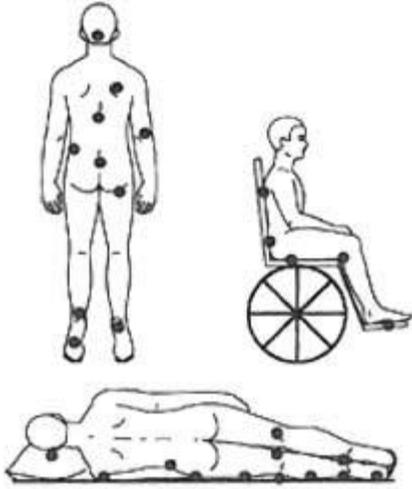


**زخم بستر در چه محل هایی بیشتر دیده می‌شود:**

در کسانی که مدت زیادی در بستر در حالت درازکش به پشت قرار گرفته اند زخم بستر بیشتر در نواحی زیر دیده می‌شود:

- پشت سر
- پشت استخوان های کتف
- پشت استخوان خاجی درست بین دو برجستگی باسن
- پشت پاشنه

در کسانی که مدت زیادی در حالت درازکش به شانه قرار گرفته اند زخم بستر ممکن است در نواحی زیر دیده شود:



محل های تشکیل زخم فشاری

- کناره های سر
- گوشه لاله گوش
- روی برجستگی کناری لگن ( تروکانتر بزرگ)
- روی برجستگی کناری زانو ( پوست روی سر استخوان نازک نی)
- روی پوست قوزک خارجی

در کسانی که مدت زیادی در ویلچر مینشینند زخم بستر میتواند در محل های زیر تشکیل شود:

- پشت استخوان خاجی درست بین دو برجستگی باسن یا روی برجستگی باسن
- پشت استخوان های کتف یا ستون مهره
- پوست روی ساعد یا ران در جاییکه روی صندلی تکیه میدهند

در هر کسی که مدت زیادی در بستر میخوابد یا در ویلچر مینشینند و نمیتواند وضعیت خود را بطور مرتب عوض کرده و خود را جابجا کند، جری از مراقبت روزانه وی، بررسی مکرر پوست نواحی ذکر شده برای دیدن علائم احتمالی تشکیل بد سور است. به محض دیدن علائم ذکر شده باید با پزشک تماس گرفت.

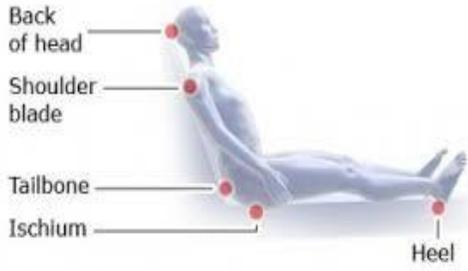


فشار به نواحی خاصی از بدن میتواند ایجاد زخم بستر کند

## چه عواملی ریسک تشکیل زخم بستر را در یک فرد بیشتر میکنند:

در هر کسی که زیاد حرکت نمیکند و نمیتواند به راحتی وضعیت خود را تغییر دهد ممکن است زخم بستر ایجاد شود.

**این بیحرکتی ممکن است به علل زیر ایجاد شود:**



• ضعف

• فلجی

• بیماری یا آسیبی که بیمار را مجبور میکند مدت زیاد

بیمار به علت درد زیاد قادر به جابجا کردن خود نیست

• کما یا کاهش سطح احساس درد مثلاً بر اثر مصرف زیاد داروهای ضد درد

**علل دیگری که میتوانند احتمال ایجاد زخم بستر را افزایش دهند عبارتند از:**

**سن:** پوست افراد مسن نازک تر، ظریف تر، با قابلیت کشش کمتر، خشک تر و شکننده تر از جوان ها است. در افراد مسن قدرت ترمیم و تکثیر پوست هم کمتر میشود.

**کاهش حس لمس:** آسیب های نخاع یا دیگر بیماری ها یا آسیب های دستگاه عصبی میتواند موجب کاهش حس لمس و همراه با آن کاهش حس درد بیمار شود. به این ترتیب بیمار از تشکیل زخم بستر بی اطلاع مانده و فشار را به پوست ادامه داده و زخم گسترش میابد.

**کاهش وزن:** در بیماری های مزمن و طولانی، کاهش وزن شدید میتواند موجب کم شدن حجم عضلات و چربی زیر پوستی شده و حالت بالشتک نرمی را که این بافت ها در زیر پوست ایجاد میکنند از بین میبرد. در اثر آن پوست تحت فشار زیاد قرار گرفته و زخم میشود.

**تغذیه نامناسب:** کم شدن دریافتی کالری، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و آب میتواند موجب از دست رفتن سلامتی پوست و مستعد شدن آن به زخم بستر شود.

**عدم کنترل ادرار و مدفوع:** عدم کنترل ادرار میتواند موجب مرطوب شدن پوست شود و این میتواند پوست را مستعد به زخم بستر کند. آلودگی پوست به باکتری های مدفوع زمینه را برای عفونی شدن زخم بستر فراهم میکند

**پوست بشدت مرطوب یا بشدت خشک:** هم پوستی که زیاد عرق کرده و مرطوب است و هم پوست خیلی خشک اصطکاک بیشتری با پارچه بستر داشته و احتمال ایجاد زخم بستر را بیشتر میکند.

**اختلال جریان خون:** بیماری های گردش خون مانند دیابت به علت آسیب رساندن به تغذیه پوست میتوانند احتمال ایجاد زخم بستر را بیشتر کنند.

**سیگار:** جریان خون پوست را کم کرده و اکسیژن خون را هم کم میکند. پس در سیگاری ها زخم بستر سریعتر تشکیل شده و دیرتر خوب میشود.

**اختلال حواس:** بیمارانی که به علت بیماری یا مصرف دارو دچار اختلال حواس و اختلال در قوای شعوری میشوند کمتر خود را در بستر حرکت میدهند و در صورت تشکیا زخم بستر دیرتر متوجه آن میشوند.

**اسپاسم عضلات:** یا حرکات غیر ارادی عضلات در بعضی بیماری ها میتواند موجب سایش زیاد پوست بر بستر و ایجاد زخم بستر شود

**عوارض زخم بستر چیست؟**

**بعد از تشکیل زخم بستر پس از مدتی عوارضی ایجاد میشود که مهمترین آنها عبارتند از:**

**عفونت پوست:** پوست زخم شده پس از مدتی به علت رشد میکروب ها عفونی میشود. ترشحاتی از زخم خارج شده و زخم بسیار بد بو میگردد.

**عفونت استخوان و مفصل:** عفونت پوست میتواند به استخوان و یا مفصل زیر آن گسترش یافته و موجب بروز عفونت در آنها شود.

**عفونت خون:** باکتری هایی که در محل زخم بستر شروع به رشد و تکثیر میکنند میتوانند به جریان خون وارد شده و موجب عفونت سراسری در بدن و مرگ بیمار شوند.

**سرطان :** اگر زخم بستر به مدت طولانی باقی بماند ممکن است در پوست آن محل نوعی سرطان پوست به نام Squamous cell carcinoma ایجاد شود.

**زخم بستر چگونه درمان میشود ؟**

**چگونه از ایجاد زخم بستر با زخم فشاری پیشگیری کنیم؟**

پیشگیری از ایجاد زخم بستر آسانتر و موثرتر از درمان آن است. موثرترین روش در پیشگیری از ایجاد زخم بستر تغییر وضعیت دادن مکرر بیمار است. این تغییر وضعیت دادن باید بصورت مکرر و مرتب باشد، در حین تغییر وضعیت باید سعی کرد به پوست کشش و آسیبی وارد نشود و باید بدن را در وضعیت هایی قرار داد تا قسمت هایی که بیشتر در معرض زخم بستر هستند تحت فشار کمتری قرار گیرند. پوست باید مرتباً تمیز شود. مرتباً دیده شود تا مبادا زخمی ایجاد شده و از نظر دور بماند. وضعیت تغذیه بیمار هم باید خوب باشد.

**در تغییر وضعیت مکرر در ویلچر باید به نکات زیر توجه کرد:**

- ❖ بیماری که از ویلچر استفاده میکند باید هر 15 دقیقه خودش و هر یکساعت با کمک دیگری وضعیت خود در ویلچر را تغییر دهد.
- ❖ اگر اندام های فوقانی بیمار به اندازه کافی قوی است باید مرتباً با کمک دست های خود و دستگیره های ویلچر کل بدن خود را از ویلچر بلند کند.
- ❖ بعضی انواع ویلچر میتوانند فشار را در قسمت های خاصی از بدن بهتر توزیع کنند و احتمال ایجاد زخم بستر را کاهش دهند.
- ❖ بعضی انواع بالشتک که با آب، فوم، ژل یا هوا پر میشوند میتوانند به توزیع بهتر فشار کمک کنند

## در تغییر وضعیت در بستر باید به نکات زیر دقت کرد:

- ❖ حد اقل هر یکساعت یکبار باید وضعیت دراز کشیدن تغییر کند.
- ❖ در کسانی که قدرت اندام فوقانی آنها خوب است میتوانند با استفاده از میله ها و دستگیره هایی که از بالای سر بیمار در تخت آویزان است وضعیت خوابیدن خود را تغییر دهند.
- ❖ بعضی انواع بالش‌تک که با آب، فوم، ژل یا هوا پر میشوند میتوانند به توزیع بهتر فشار کمک کنند.
- ❖ نباید بالای سر تخت بیمار با بیش از سی درجه بالا آورد
- ❖ وضعیت دراز کشیدن بیمار و استفاده از بالش‌تک ها را طوری در نظر میگیریم که قسمت های حساس به زخم بستر کمتر تحت فشار قرار گیرند.
- ❖ گاهی اوقات استفاده از تشک های موج که فشار را در نقاط مختلف پوست مرتبا تغییر میدهند کمک کننده است.



- ❖ استفاده مناسب از تشک های معمولی و تشک های موج میتواند مانع ایجاد زخم بستر شود

## دقت به نکات زیر در پیشگیری از ایجاد زخم بستر و گسترش آن موثر است:

- ❖ پوست بیمار باید مرتبا با آب گرم و صابون ملایمی شسته و سپس خشک شود.
- ❖ هر روز بطور مرتب باید پوست نقاطی را که بیشتر احتمال زخم بستر دارند بدقت واریسی کنیم.

- ❖ اگر بیمار کنترل ادرار و مدفوع ندارد باید مانع از ریختن ادرار و مدفوع بر روی پوست شویم و پوست را خشک و تمیز نگه داریم.
- ❖ با تغذیه مناسب باید به اندازه کافی کالری، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و آب به بدن رسانده شود.
- ❖ اگر بیمار سیگار میکشد باید او را تشویق به کنار گذاشتن حداقل موقت آن کرد.
- ❖ یک فیزیوتراپیست خوب میتواند حرکاتی را به بیمار آموزش دهد تا وی بتواند با انجام آنها، عضلات قویتر و پوست بهتری داشته باشد. خون بیشتری به پوست برسد و اشتهای بیمار بهتر شود.

واحد آموزش بیمارستان حکیم