

بسمه تعالی



مرکز آموزشی درمانی تخصصی  
و فوق تخصصی بعثت

مراقبت از پوست و پیشگیری از ضایعات  
فشاری



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار  
گروه هدف: بیماران/همراهان

## نواحی استخوانی ماساژ داده نشود

4- توجه به ملحفه و لباسهای بیمار:

- ملحفه و لباسهای بیمار صاف و خشک باشند.
- از لباس و ملحفه های پنبه ای یا نخی استفاده شود.
- بلافاصله پس از دفع نسبت به تعویض ملحفه ها ،  
البسه و تمیز کردن پوست با آب ولرم و شامپو بچه  
رقیق شده اقدام شود.

5- رژیم غذایی مناسب :

از رژیم غذایی حاوی ویتامین E,C,A، روی و پروتئین (گوشت، ماهی،  
میوه جات و سبزیجات تازه) و مایعات فراوان استفاده شود.

6- تشک مواج:

- از تشک مواج زیر بیمار استفاده شود.
- برای ضد عفونی کردن تشک مواج از محلول آب و مواد  
سفید کننده رقیق شده استفاده شود و هرگز تشک  
مواج در معرض نور مسقیم قرار داده نشود.

در صورت امکان هر چه سریعتر

جهت خارج کردن از تخت و راه

انداختن بیمار اقدام شود

• در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه شود:

- ایجاد قرمزی در پوست نواحی تحت فشار
  - ایجاد تاول یا زخم پیش رونده در نواحی تحت فشار
  - تب یا افزایش درجه حرارت بدن
  - خونریزی، ترشح چرکی و بوی بد زخم
- رفرنس: زخم فشاری، تالیف دکتر محمد جواد فاطمی

• پیشگیری از ایجاد ضایعه فشاری:

1- تغییر وضعیت :

- بیمار هر دو ساعت تغییر وضعیت داده شود. لطفاً در صورت  
گذاشتن بیمار در وضعیت به پهلو از بالش های کوچک بین نقاط  
استخوانی مثل زانوها استفاده شود.



- نقاط تحت فشار بدن روزانه از نظر تغییر رنگ پوست بررسی شوند.
- ریز بیماری که به مدت طولانی از ویلچر استفاده می کنند بالش  
نرم و کوچک گذاشته شود.

2- مراقبت از پوست

- بیمار روزانه حمام شود اگر امکان نداشت حداقل  
روزی یکبار همه بدن بیمار با آب گرم و شامپو بچه  
تمیز و خشک شود.
- از ماندن اجسام تیز و برنده در بستر بیمار اجتناب شود.
- از کشیدن یا سر دادن بیمار روی تخت اجتناب  
شود، بهتر است جهت تغییر وضعیت و جابجایی بیمار از ملحفه  
استفاده شود.

3- ماساژ دادن و چرب کردن پوست:

- پوست بیمار در صورت خشک بودن با دست آغشته به روغن  
زیتون خالص و در صورت چرب بودن با دست آغشته به پودر تالک  
ماساژ داده شود. (ماساژ به آرامی و صرفاً جهت گرم کردن پوست  
بدون اعمال فشار به بافت های زیرین انجام شود).

• **تعریف ضایعه فشاری:**

هرگونه ضایعه ای در بافت، پوست، یا مخاط که حد فاصل یک استخوان از داخل و یک عامل فشاری از بیرون باشد ضایعه فشاری نامیده می شود. ضایعه فشاری از لایه های سطحی پوست شروع شده و به سرعت در لایه های زیرین گسترش می یابد. ضایعه فشاری در مراحل اولیه به شکل یک قرمزی ساده در سطح پوست دیده می شود اما این قرمزی ظرف مدت زمان بسیار کوتاهی به سرعت به لایه های زیرین پوست نفوذ می کند تا حدی که تمام لایه های پوست، عضلات و استخوان را درگیر خواهد کرد.

سالمندان، افراد چاق، مبتلایان به دیابت، فلجی و بیماران دارای گچگیری اندام، بیشتر مستعد ابتلا به ضایعه فشاری می باشند.



• **عواملی که در ایجاد ضایعه فشاری موثر می باشد:**

- عدم درک حسی
- عدم فعالیت و تحرک
- تغذیه ناکافی
- کشش و سایش
- رطوبت پوست
- فشار

**استفاده از دخانیات و کشیدن سیگار به بهبود زخم را به تعویق می اندازد.**

• **مراحل ایجاد ضایعه فشاری**

درجه یک: رنگ پوست قرمز شده و با فشار دادن آن قرمزی برطرف نمی شود.  
 درجه دو: ایجاد تاول یا زخم سطحی  
 درجه سه: از بین رفتن تمام بافت پوست که بافت چربی زیر پوست مشاهده می شود.  
 درجه چهار: زخم، بسیار عمیق است و استخوان، عضلات، تاندونها یا مفاصل در معرض دید می باشند.  
 غیر قابل درجه بندی: ارزیابی زخم از روی پوست مقدور نمی باشد و عمق زخم مشخص نیست.  
 آسیب بافتی عمقی احتمال: از داخل استخوان، بافت را له کرده و رنگ پوست بنفش یا خاکستری می باشد این ضایعه به خصوص در اثر ماساژ نامناسب ایجاد می شود.

• **نقاط تحت فشار بدن**

پشت سر - کتف ها - گوش ها - ستون فقرات  
 باتکس - ران - زانوها - قوزک پا - روی پا -  
 پاشنه ها - آرنج ها - شانه ها

نقاط در معرض خطر زخم فشاری



