

## زخم بستر<sup>(۱)</sup>

### زخم بستر چیست؟

بر هر نقطه از پوست ما اگر فشار وارد شود، جریان خون در مویرگهای آن نقطه قطع می شود. در صورتی که این فشار به مدت طولانی ادامه داشته باشد، سلول های پوستی و بافت زیر آن از بین می روند و در نتیجه زمینه شروع زخم بستر آماده می شود. با شدت گرفتن این فرآیند، بافت های زیر پوستی مانند عضلات و استخوان هم ممکن است در گیر شوند. این نوع زخم ها معمولاً در نقاطی از بدن که پوست و استخوان به هم نزدیکند و تحت فشار مداوم قرار می گیرند، از جمله پاشنه و مچ پاها، باسن و انتهای ستون فقرات، پشت و ناحیه کتف ها، پس سر، و لاله گوش ها ایجاد می شوند. (شکل شماره ۱). شروع زخم معمولاً با درد همراه است، ناگهانی شروع می شود، و در صورت عدم توجه به سرعت پیشروی می کند. (۱۱۸)، (۱۱۹)، (۱۲۰)، (۱۲۱)، (۱۲۲)

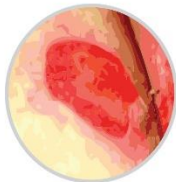
### Bed sores – how they develop

#### STAGES

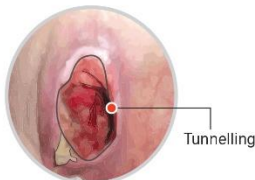
**1** A bit of redness that doesn't lighten when pressed. Site might be painful, especially when touched.



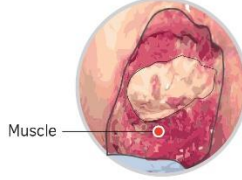
**2** Part of the skin might have peeled off. The area looks like a blister, or a blister that has burst.



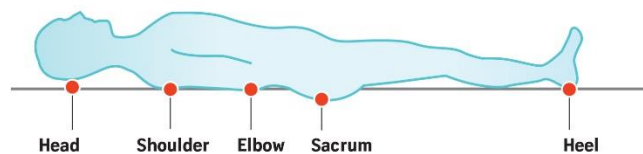
**3** By now, it is a deep wound, often with some fat exposed. It looks like a crater, possibly with yellowish dead tissue at the bottom. If there is tunnelling, the wound would be deeper than what can be seen.



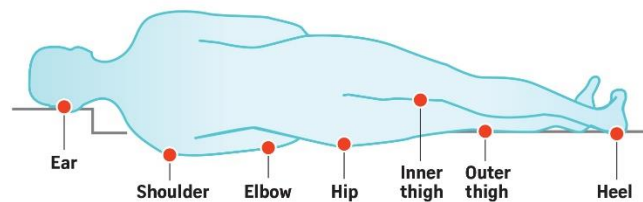
**4** The wound is so deep that muscle, bone and tendon are exposed, with a significant amount of dead tissue at the base, either yellowish, or even dark and crusty.



#### WHERE THEY DEVELOP



Results from pressure, shearing force and friction.



Common sites are bony, prominent parts of the body.

#### PREVENTION AND TREATMENT

- Turn patient every two hours.
- Get patient out of bed – to walk or sit.
- Ensure sufficient nutrition and water intake.
- Change diapers at least every four hours.
- Apply moisturiser and cream that protects against moisture.
- Use cushions to reduce pressure.

Source: CHANGI GENERAL HOSPITAL. ST GRAPHICS

شکل شماره ۱: نقاط آسیب پذیر بدن و انواع زخم از نظر پیشرفت آن را نشان می دهد.

## چه کسانی در معرض خطر قرار دارند؟

ما بطور طبیعی، موقع نشستن یا خوابیدن، به دفعات تغییر وضعیت می‌دهیم که در نتیجه از فشار آمدن به یک نقطه به مدت طولانی جلوگیری می‌شود. افراد مسن و کسانی که در اثر یک نوع حادثه یا بیماری جا به جا شدن آنها محدود شده است، در معرض ابتلا به زخم بستر قرار دارند. این افراد معمولا ساعات متمادی در ویلچر می‌نشینند یا برای مدت‌های طولانی در رختخواب به سر می‌برند. (۱۲۳)، (۱۲۶)

## زخم بستر و بیماران مبتلا به دمانس

بیماران مبتلا به آلزایمر و انواع دمانس، در دوران پایانی بیماری که از تحرک کمتری برخوردار هستند و ایمنی بدن آنها به شدت پایین آمده است، در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر افراد مسن برای ابتلا به زخم بستر قرار دارند. متأسفانه این بیماران در مراحل پایانی از بیان درد و ناراحتی نا توانند. در نتیجه، اولین نشانه زخم بستر که احساس درد است از دید مراقب آنها پنهان میماند. تغذیه نامناسب، بیماری‌های زمینه‌ای دیگر مانند عفونت‌ها، بستری شدن در بیمارستان، بی‌اختیاری، و کاهش هوشیاری عوامل موثر دیگری در شروع زخم بستر بیماران مبتلا به دمانس محسوب می‌شوند.

## جلوگیری از شروع زخم بستر

مداوای زخم بستر پیشرفته، بسیار طولانی و مشکل است و بهترین راهکار، جلوگیری از به وجود آمدن زخم است. بنا بر این، به محض دیدن اولین علائم، مراقب باید با جدیت و پشتکار، به مداوا و جلوگیری از پیشرفت زخم بکوشد. (۱۲۵)

- نقاط حساس و تحت فشار بدن بیمار را روزانه کنترل کنید تا از اولین نشانه‌های شروع زخم آگاه شده و نسبت به درمان آن اقدام نمایید. برای آگاهی از شروع زخم بستر، با انگشت خود به نقطه‌ی مورد نظر فشار دهید. اگر پوست سالم باشد، رنگ آن سفید می‌شود و لحظه‌ای بعد به رنگ طبیعی خود باز می‌گردد.
- هر روز صبح هنگام بیدار کردن بیمار و نرمش صبحگاهی، نقاط حساس را که تحت فشار قرار دارند به دقت بازبینی کنید.
- هرگاه بیمار را به حمام می‌برید فرصت مناسبی دارید که تمام سطح پوست او را به دقت بازبینی کنید تا از شروع زخم در مراحل اولیه آگاه شوید.

- از خوابانیدن بیمار در یک وضعیت معین برای مدت طولانی خود داری کنید. بیمار را هر دو ساعت یک بار به پهلو کنید به طوری که هیچ نقطه از بدن او بیش از دو ساعت تحت فشار مستمر قرار نگیرد. از پیچیده شدن ملافه به دور اندام های بیمار و تولید فشار جلوگیری نمایید.
- برای بیمار تشک موج تهیه کنید. این تشک ها به شکل لوله های به هم پیوسته یا شبیه شانه تخم مرغ ساخته شده اند. یک پمپ برقی بطور اتوماتیک، دسته ای از محفظه های تشک را از هوا پر می کند و پس از چند دقیقه، این دسته محفظه ها را به آرامی از هوا خالی کرده همزمان دسته دیگری از محفظه ها را از هوا پر می کند. در عمل، نقاط فشار بر بدن بیمار بدون حرکت دادن او، هر چند دقیقه یک مرتبه، جا به جا می شود. این تشکها در فروشگاه های کالای پزشکی موجود است.
- در زمان تغییر وضعیت بیمار یا جا به جا کردن وی، مثلاً انتقال از تخت به ویلچر، به دقت فراوان نیاز دارید. پوست باسن بیمار بسیار شکننده است و در صورت کوچکترین بی احتیاطی ممکن است خراش بردارد یا پاره شده و ایجاد زخم کند. در زمان جا به جا کردن بیمار، اگر ملافه زیر بیمار مرطوب باشد، به دلیل وجود اصطکاک بیشتر بین پوست با ملافه، خطر ایجاد زخم بیشتر است.
- هنگام نشستن بیمار در ویلچر، برای جلوگیری از فشار یکنواخت به باسن او برای مدت طولانی، از تشک های مخصوص که اکثراً به شکل شانه تخم مرغ هستند و محفظه های آنها با آب یا هوا پر شده اند، استفاده کنید. این تشک ها را از فروشگاههای کالای پزشکی خریداری کنید.
- بی اختیاری بیمار را به دقت تحت نظر داشته باشید. وجود زخم و تماس ادرار و مدفوع با آن در اثر بی اختیاری، زمینه توسعه زخم و عفونی شدن آنرا فراهم می کند.
- نوشیدن آب و مایعات به اندازه لازم به سلامت و شادابی پوست کمک می کند و امکان شروع زخم بستر را کم می کند. خوراندن مایعات را به بیمار ماکول به احساس تشنگی نکنید چون بیمار ممکن است نتواند احساس تشنگی خود را بیان کند.

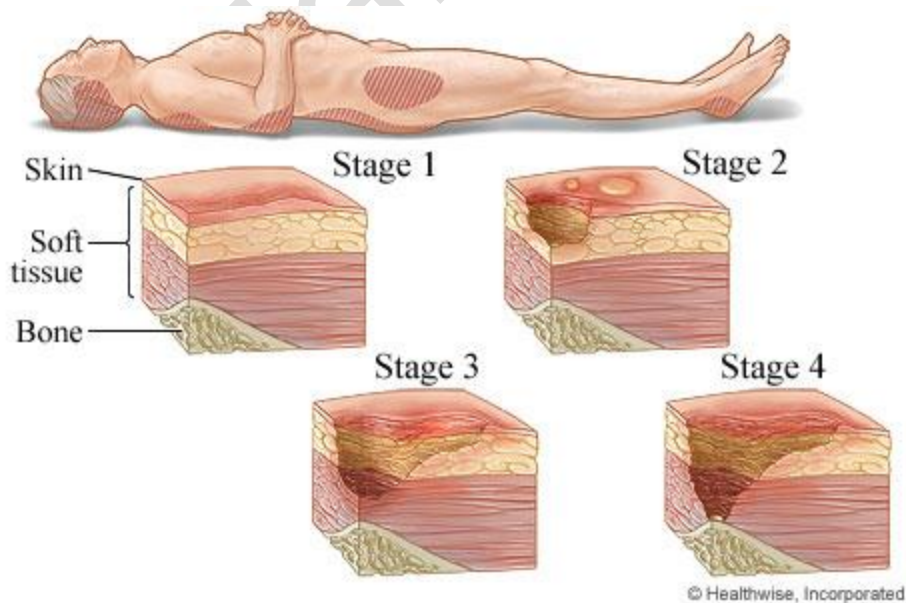
#### به سایر نقاط در معرض آسیب نیز توجه کنید

- شست پای بیمار ممکن است در اثر وزن لحاف یا پتو، در زمانی که بیمار به پشت می خوابد تحت فشار قرار گیرد و تولید زخم کند. برای کم کردن فشار در این نقطه از پای بیمار، یک متکای بزرگ در پایین تخت بیمار زیر ملافه و پتو قرار دهید به طوری که ملافه و پتو به صورت چتری از بالای پای او رد شود و با آن تماس نگیرد.

- پاشنه پای بیمار در اثر تماس با تشک در زمانی که بیمار به مدت طولانی به پشت می خوابد ممکن است دچار زخم بستر شود. برای رفع فشار در پاشنه پا، یک بالش نازک در پایین ساق پا گذاشته و پاها را طوری روی آن قرار دهید که پاشنه پای بیمار با تشک تماس نداشته باشد.
- باسن بیمار فشار زیادی را تحمل می کند و در خطر ایجاد زخم بستر قرار دارد. در بالا بردن پشت تخت بیمار، آگاهانه حد تعادل را رعایت کنید. هر چقدر زاویه پشت تخت بیشتر باشد و به حالت عمودی نزدیک تر شود، فشار بر باسن و انتهای ستون فقرات افزایش می یابد.
- انگشتان سبابه و شصت دست بیمار ممکن است در معرض خطر باشند. بعضی بیماران عادت دارند این دو انگشت خود را دائماً و به صورت غیر ارادی به هم بمانند. در نتیجه پوست انگشتان نازک شده و ممکن است زخم شود. بعضی دیگر مشت خود را محکم گره می کنند و ممکن است ناخن های آنها در گوشت دست فرو رفته و ایجاد زخم کند. بهترین راهکار، گذاشتن یک توپ نرم یا وسیله ی دیگری در دست بیمار است به طوری که دست او را پر کند.

### مراحل پیشروی زخم بستر

زخم بستر، از نظر پیشرفتگی آن، به چهار مرحله تقسیم می شود. (شکل شماره ۲):



شکل شماره ۲: مراحل پیشرفت زخم بستر

- در مرحله اول، پوست سالم است ولی با فشار انگشت، رنگ پوست سفید نمی شود. شواهد اولیه شروع زخم برای یک مراقب آگاه به وضوح نمایان است.
- در مرحله دوم، لایه رویی پوست از بین می رود و پیشرفت زخم بصورت ناحیه قرمز رنگی که کمی از سطح پوست مجاور پایین تر است به چشم می خورد. در این مرحله محل زخم ممکن است مرطوب باشد.
- در مرحله سوم، زخم گودتر و وسیع تر شده و لایه سفید رنگ چربی زیر پوست نمایان می شود.
- در مرحله چهارم که پیش رفته ترین حالت زخم است، در اثر عمیق شدن آن، استخوان و تاندان های بیمار نمایان می شوند. در این مرحله، علاوه بر عمیق شدن زخم، به وسعت آن نیز افزوده می شود.

## درمان زخم بستر

با توجه به اینکه زخم بستر در چه مرحله از پیشرفت است، نوع و روش درمان آن متفاوت است. در مرحله اول و دوم، اقدامات درمانی به خوبی توسط مراقب اصلی، پس از آموزش مناسب، امکان پذیر است. ولی با پیشرفت زخم، عمیق تر و وسیع تر شدن آن، درمان تخصصی می شود. درمان صحیح در مراحل سوم و چهارم نیاز به یک تیم درمانی، متشکل از جراح ترمیمی، پرستار ورزیده درمان زخم، فیزیوتراپ، متخصص تغذیه، و در بعضی موارد، متخصصین ارتوپدی و جراح اعصاب دارد. (۱۲۴)، (۱۲۷)

## پانوشت

زخم بستر، بد سور، Bed sore .Pressure ulcer

## مراجع و منابع

118. mayoclinic.org; (n.d.), Basic definition of bedsores, retrieved Oct 2016, from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bedsores/basics/definition/con-20030848>

119. nhs.uk; (n.d.), Introduction to pressure ulcers, retrieved Oct 2016, from <http://www.nhs.uk/Conditions/Pressure-ulcers/Pages/Introduction.aspx>

120. alzheimers.org.uk; (n.d.), Pressure ulcers (bedsores) pdf, retrieved Oct 2016, from [https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents\\_info.php?documentID=132](https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=132)

121. fa.wikipedia.org; (n.d.), Bedsores ( Persian), Retrieved Oct 2016, from [https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B2%D8%AE%D9%85\\_%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%B1](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B2%D8%AE%D9%85_%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%B1)

122. وبسایت ایران ارتوپد؛ (n.d.)، زخم بستر یا بد سور چیست و علائم آن چگونه است، دریافت شده آبان ۱۳۹۵، از وبسایت

<http://www.iranorthoped.ir/fa/news/1162/%D8%B2%D8%AE%D9%85-%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%B1-%DB%8C%D8%A7-%D8%A8%D8%AF-%D8%B3%D9%88%D8%B1-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D9%88-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%A2%D9%86-%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA>

123. وبسایت ایران ارتوپد؛ (n.d.)، زخم بستر یا زخم فشاری به چه عللی ایجاد میشود، دریافت شده در تاریخ آبان ۱۳۹۵، از

<http://www.iranorthoped.ir/fa/news/1163/%D8%B2%D8%AE%D9%85-%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%B1-%DB%8C%D8%A7-%D8%B2%D8%AE%D9%85-%D9%81%D8%B4%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A8%D9%87-%DA%86%D9%87-%D8%B9%D9%84%D9%84%DB%8C-%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF-%D9%85%DB%8C%D8%B4%D9%88%D8%AF>

124. وبسایت ایران ارتوپد؛ (n.d.)، زخم بستر چگونه درمان می شود، دریافت شده در تاریخ آبان ۱۳۹۵، از

<http://www.iranorthoped.ir/fa/news/1164/%D8%B2%D8%AE%D9%85-%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%B1-%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D9%85%DB%8C%D8%B4%D9%88%D8%AF>

125. وبسایت ایران ارتوپد؛ (n.d.)، چگونه از ایجاد زخم بستر با زخم فشاری پیشگیری کنیم، دریافت شده در تاریخ آبان ۱۳۹۵، از

<http://www.iranorthoped.ir/fa/news/1165/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF-%D8%B2%D8%AE%D9%85-%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%B1-%D8%A8%D8%A7-%D8%B2%D8%AE%D9%85-%D9%81%D8%B4%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%BE%DB%8C%D8%B4%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85>

126. وبسایت بیتوته؛ (n.d.)، همه چیز در باره زخم بستر، دریافت شده در تاریخ آبان ۱۳۹۵، از

<http://www.beytoote.com/health/prevention/about2-wound-bed.html>

127. وبسایت نکات پرستاری مفید؛ (n.d.)، مدیریت و درمان زخم بستر، دریافت شده در تاریخ آبان ۱۳۹۵، از وبسایت

<http://arshad-nurse.blogspot.com/1392/01/10/post-68/>

WWW.C