

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 107 آموزش بعد از ترخیص زخم بستر

- ✓ **رژیم غذایی:** به بیمار نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه کمتر بدهید.
- ✓ در رژیم بیمار میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C (سی) مانند گوجه و مرکبات و ... قرار دهید.
- ✓ علاوه بر یک رژیم غذایی، ممکن است بدن فرد به مکمل‌های ویتامینی، املاح معدنی یا دیگر مکمل‌های غذایی نیاز داشته باشد.
- تجویز مکمل‌هایی همچون ویتامین‌ها مخصوصاً C (سی)، E (ای)، زینک، روی و سلنیوم برای پوست‌سازی و ترمیم بافت‌ها مفید هستند که باید با تجویز پزشک باشد.
- ✓ برای سالم ماندن پوست به بیمار در صورت صلاحدید پزشک حد اقل 8 الی 10 لیوان در روز آب دهید.
- ✓ **مراقبت از زخم بستر:** در بیماری که دچار زخم بستر شده اولین کاری که باید انجام دهید آن است که اجازة ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با بستر بیمار باشد.
- ✓ ناحیه قرمز شده را در معرض هوا قرار دهید. ناحیه را با سرم شستشوی آبگرم بشویید و در صورت پیشرفت زخم با پرستار یا پزشک تماس بگیرید.
- ✓ اگر پوست بیمار تاول زده، تاول را باز نکنید و قسمتی که تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا سریع‌تر بهبود یابد.
- ✓ روزانه کمر بیمار خود را با آب ولرم تمیز کنید و با قرار دادن کف دست خود به شانه راست بیمار با حرکات دورانی از سمت راست به سمت چپ کمر بیمار را ماساژ دهید. ملافه بیمار به طور روزانه تعویض شود. وازجنس نخ پاپنبه انتخاب کنید و از تا خوردن و چروک شدن ملافه زیر بدن جلوگیری کنید و در صورت خیس شدن بلافاصله تعویض کنید.
- ✓ جهت پانسمان روزانه ابتدا محل زخم را با سرم نرمال سالین شستشو تمیز کنید. اصلاً از محلول بتادین استفاده نکنید.
- ✓ برای خشک کردن زخم از گاز خشک استفاده کنید یا اگر زخم بستر بیمار وسیع و دارای ترشحات می‌باشد از نسل جدید پانسمان‌ها با مشورت افراد مورد اعتماد با نظر پزشک معالج استفاده کنید.
- ✓ به رنگ پوست دقت کنید در صورتی که پوست قرمز رنگ شده حتماً برای 2 ساعت بیمار را روی قسمت مخالف بخوابانید.
- ✓ استفاده از تشک‌های هوا یا مواج نیز مفید است. به توصیه‌های زیر در زمان استفاده از تشک مواج عمل نمایید:
 - تشک مواج در بیمارانی استفاده می‌شود که باید به مدت طولانی در بستر استراحت کنند. این تشک که روکش ضد آب دارد با توجه به وزن بیمار تنظیم می‌شود و به صورت اتوماتیک قسمت‌های مختلف آن از هوا پر و خالی می‌گردد.
 - چک کنید که تشک همیشه به جریان برق متصل باشد از فرو کردن اشیاء تیز در تشک خودداری نمایید. در اثر سوراخ شدن تشک کارایی لازم را از دست می‌دهد.
 - برای ضد عفونی کردن سطح تشک از محلول آب و مایع سفید کننده رقیق استفاده کنید. روی تشک را با ملحفه پارچه‌ای از جنس نخ یا پنبه بپوشانید. در قسمت مرکزی یعنی جایی که باسن قرار می‌گیرد و امکان دارد به علت اجابت مزاج بیمار آلوده به ادرار یا مدفوع شود، روکش پلاستیک بیاندازید و مجدداً روی روکش پلاستیک را با روکش نخی بپوشانید؛ با این کار از آلوده شدن تخت به مدفوع و ادرار جلوگیری می‌کنید.
 - در صورتی که پوشش پلاستیکی با بدن بیمار در تماس باشد امکان پیدایش زخم بستر افزایش می‌یابد.
 - پشت تشک وسیله‌ای قرار دارد که موتور دستگاه می‌باشد، از ضربه زدن و خیس کردن آن خودداری کنید.
 - مواظب باشید سیم‌های رابط متصل به تشک پاره نشوند و یا از دستگاه جدا نگردند.
 - استفاده از تشک مواج زمانی در پیشگیری زخم بستر موثر می‌باشد که همراه با جابجایی بیمار در تشک باشد. هر 2 ساعت یک بار، بیمار را در تشک جابجا کنید.
 - در صورتی که تشک مواج نیاز به شستشو داشت هرگز آن را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید.

- در بیشتر مواقع در صورت سوراخ شدن، تشک مواج کارایی خود را از دست می‌دهد و باید تعویض شود اما در کالای پزشکی چسب‌های مخصوصی برای رفع این مشکل وجود دارد که گاهی اوقات می‌تواند کمک کننده باشد.
- ✓ **زمان مراجعه بعدی:** زخم‌های بستر قرمز و تحریک‌شده‌ای که بعد از دو هفته مراقبت التیام نیافته‌اند. پوست اطراف زخم بستر پاره شده یا ترک خورده باشد.
- ✓ نواحی اطراف زخم بستر علائم عفونت مانند ورم، درد، ترشح یا داغی و تب داشته باشد..

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، 2022 ✓

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار