

### چگونه از زخم بستر پیشگیری کنید؟

زخم بستر نتیجه فشار طولانی مدت بر روی یک ناحیه خاص از بدن مانند کمر، لگن و پشت سر، اطراف قوزک پا، پاشنه، ساق و... است.

این عارضه اغلب در بیمارانی که تحرک ندارند و به علت صدمات نخاعی، سکته، بیماری‌های عصبی و کما یک دوره طولانی مدت بدون تغییر و موقعیت بدنی در بستر هستند، بروز می‌کند.

همچنین زخم بستر در بیماران بستری شده بالای ۶۰ سال و به ویژه بیماران سالخورده شیوع بیش‌تری دارد.



به منظور پیشگیری از بروز زخم بستر لازم است نکاتی که در ادامه آمده است را رعایت نمائید:

- اگر خودتان در بستر هستید، مرتب روی بستر جابجا شوید و مراقب باشید که از تخت سقوط نکنید.
- همچنین می‌توانید از کوسن و یا بالش برای محافظت از قسمت‌های استخوانی بدن استفاده کنید.



- برای جلوگیری از زخم بستر و سایر مشکلات با مشورت پرستار تا حد مجاز تحرک داشته باشید یا کمی پیاده‌روی کنید و یا در سر جای خود چند ساعت یک‌بار کمی تکان بخورید.
- اگر مجبور باشید زمان زیادی را در یک تخت بیمارستان بگذرانید، در صورت امکان برای جلوگیری از زخم از پدهای ویژه استفاده کنید و برای جلوگیری از لخته شدن خون از جوراب‌های مخصوص پنوماتیک استفاده کنید.
- جهت سالم ماندن پوست با مشورت پزشک و پرستار، آب و مایعات کافی بنوشید.
- با توجه به راهنمایی پزشکتان می‌توانید انواع تشک‌های ضد زخم بستر که معمولاً از هوا یا آب پر شده‌اند را از بازار تهیه کنید.



- در هنگام مراقبت از یک فرد بستری، با اجازه و مشورت پرستار، بدن وی را هر دو ساعت حرکت دهید و او را از چپ به راست بچرخانید. همچنین می‌توانید از یک بالش یا کوسن برای بالا آوردن بدن او استفاده کنید.



- اگر بیمار مصدومیت خاصی مانند مشکلات نخاعی دارد، در حرکت دادن او احتیاط کنید.
- هنگام چرخاندن بیمار، اطمینان حاصل کنید ملحفه در زیر او جمع نشود و تخت بیش از ۳۰ درجه زاویه نداشته باشد.

