

## تغذیه مناسب

مصرف غذای پرپروتئین (مرغ، تخم مرغ، حبوبات)  
مصرف مایعات کافی  
استفاده از میوه و سبزیجات تازه  
در صورت تجویز، مکمل های پروتئینی

**⚠️ سوء تغذیه روند بهبود زخم را کند می کند.**

## مراقبت از زخم ایجاد شده

شستشوی زخم با سرم نرمال سالین  
خشک کردن اطراف زخم با گاز استریل  
استفاده از پانسمان مناسب طبق تجویز پزشک  
تعویض پانسمان در زمان مشخص

**⚠️ از مصرف خودسرانه بتادین، الکل یا یودرهای نامشخص خودداری شود.**

## پیشگیری از زخم بستر

تغییر وضعیت بیمار هر ۲ ساعت  
استفاده از تشک موج یا تشک ضد زخم  
خشک و تمیز نگه داشتن پوست  
بررسی روزانه نواحی استخوانی  
استفاده از بالشت برای کاهش فشار بین زانوها و

پاشنه ها

**⚠️ از کشیدن بیمار روی ملحفه خودداری شود (سبب آسیب پوستی می شود).**

## مراقبت از پوست

شستشوی ملایم با آب ولرم و صابون غیر تحریک کننده  
خشک کردن کامل بدون مالش شدید  
استفاده از کرم های محافظ پوست در صورت بی اختیاری  
ادرار یا مدفوع  
تعویض سریع پوشک در صورت آلودگی

**⚠️ رطوبت طولانی مدت عامل اصلی ایجاد زخم است.**

## مراقبت از زخم بستر در منزل

### ویژه بیماران کم تحرک و مراقبین خانوادگی

### زخم بستر چیست؟

آسیب پوستی ناشی از فشار طولانی مدت روی نواحی استخوانی بدن که باعث کاهش خون رسانی و تخریب بافت می شود.

محل های شایع:

دنبالچه

پاشنه پا

باسن

آرنج

کتف

قوزک پا

افراد در معرض خطر:

بیماران سکنه مغزی

بیماران فلج

سالمدان کم تحرک

بیماران بستری طولانی مدت



## نحوه مراقبت از زخم بستر در منزل



**تهیه و تنظیم:** خانم مبینا آساگلسرخ، کارشناس پرستاری  
خانم دکتر قاسمی، متخصص طب اورژانس  
**با مشارکت** دفتر آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۵

منبع: پرستاری برونر سوادرت

شماره تماس: ۱۴-۳۲۳۴۲۰۰۰

بیمارستان امام حسین (ع)

### توصیه پایانی

پیشگیری همیشه آسان تر از درمان است.

تغییر وضعیت منظم، تغذیه مناسب و مراقبت صحیح از پوست مهم ترین اقدامات برای جلوگیری از زخم بستر هستند.

در صورت مشاهده هرگونه تغییر غیرطبیعی، سریعاً با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید.  
بیمار، به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

### مراحل زخم بستر

مرحله ۱: قرمزی پوست بدون باز شدن زخم

مرحله ۲: تاول یا زخم سطحی

مرحله ۳: زخم عمیق تر با درگیری بافت زیر پوست

مرحله ۴: آسیب شدید با نمایان شدن عضله یا استخوان

**در مراحل ۳ و ۴ مراجعه فوری به پزشک ضروری است.**

### علائم خطر (مراجعه فوری)

ترشح چرکی یا بدبو

تب

افزایش قرمزی یا تورم اطراف زخم

درد شدید

سیاه شدن بافت اطراف زخم