

# چگونه



## زخم فشار چیست؟

زخم فشار زمانی اتفاق می افتد که پوست تحت فشار قرار می گیرد و یا کشش داده می شود. پوست ضعیف و دردناک شده، تغییر رنگ می دهد، و سپس می شکند. این می تواند بر روی پوست شما دیده شود یا احساس گردد. این ها بعضی از زخم های فشار هستند که در جاهای معمول بدن دیده می شوند:



آنچه شما باید در مورد جلوگیری از زخم های فشار بدانید



## در کجا زخم فشار ایجاد می شود؟

- در هر جای بدن
- اغلب در جاهایی که استخوان در زیر پوست قرار دارد
- وقتی بر روی چیزی بدون تحرک بنشینید یا بخوابید

## زخم فشار می تواند:

- به سرعت شروع شود،
- اما ماها را در بر می گیرد که بهبود یابد،
- واقعا اذیت می کند و باعث ناراحتی شما می شود،
- مانع انجام کار شما در خانه یا رفتن به کار می شود،
- سبب می شود که دیرتر در شفاخانه بمانید،

## چه کسی به زخم فشار دچار شده می تواند؟

- هر کسی، حتی شما! مهم نیست جوان هستید یا پیر.
- این می تواند بدتر شود اگر شما:
  - در قسمتی از بدن خود حس نداشته باشید،
  - اگر مریض هستید یا مریضی شما شدیدتر می شود،
  - اگر پیر می شوید ( زیرا پوست شما ضعیفتر می شود)
  - حرکت کرده نمی توانید
  - مشکلات نشست ادرار یا غایط دارید



آنچه شما باید در مورد جلوگیری از زخم های فشار بدانید



بعضی افراد حتی از زخم فشار می میرند

اما خوشبختانه شما می توانید از آن جلوگیری کنید!

این ها چیزهایی هستند که برای توقف زخم فشار شما : می توانید انجام دهید

- حرکت کنید، حرکت کنید و به حرکت ادامه دهید وضعیت خود را زیاد تغییر بدهید.
- اطمینان یابید که لباس یا روجایی و لحاف شما کوله نشده یا قات نگردد
- پوست خود را از ادرار، غایط و عرق پاک نگهدارید. هر چیز مرطوب پوست را ضعیف می کند و سپس آن را می شکند.
- پوست خود را خشک کنید از مواد شستشوی بدن بدون صابون استفاده کنید این برای بدن شما بهتر است. اگر پوست شما خشک باشد، از یک کرم شفاف استفاده کنید که از طریق آن بتوانید ببینید.
- غذای صبحی بخورید مایعات زیاد مانند آب بنوشید، مگر اینکه داکتر یا پرستار شما توصیه کرده باشد که کمتر بنوشید. این کار پوست شما را قوی تر می سازد.
- برای جلوگیری از لغزیدن یا لول خوردن از بالش استفاده کنید. تجهیزات خاص برای کمک طلب کنید.
- پاشنه های پاهای خود را از انتهای بالش آویزان کنید.
- بدانید که چه چیزی برای پوست شما طبیعی است.
- از یک آینه استفاده کنید یا از شخص دیگر بخواهید که ببیند که آیا کدام تغییری در پوست شما بوجود آمده است.



آنچه شما باید در مورد جلوگیری از زخم های فشار بدانید



## آنچه برای توقف زخم فشار شما می توانید انجام دهید (ادامه)

پوست خود را بررسی کنید:

- هر روز به پوست خود از سر تا پا نظر بیندازید. این کار را بیشتر انجام دهید اگر:
  - اگر درد داشته باشد،
  - اگر مریض هستید یا مریضی شما شدت می یابد. شدت یافتن مریضی سبب ضعیف شدن پوست نیز می شود
- به کسی بگویید اگر پوست شما:
  - رنگ متفاوت دارد یا از پوست اطراف آن متفاوت به نظر می رسد،
  - دارای سرخی، آبله، نواحی کبودی تیره، شکستگی، ترک خوردگی یا درد است
  - سوزش، درد، بی حسی دارد، گرمتر یا بیشتر اسفنجی احساس می شود،
- اگر هر کدام از این تغییرات را مشاهده کردید:
  - ناحیه را ماساژ و مالش ندهید،
  - برای 30 دقیقه آنرا از تختخواب یا چوکی بلند نگهدارید.
  - اگر این تغییرات بعد از 30 دقیقه برطرف نشوند، فوری کمک بخواهید



آنچه شما باید در مورد جلوگیری از زخم های فشار بدانید



### این کارها را نکنید:

- نشستن یا خوابیدن در همان محل بدون حرکت برای مدت زیاد طولانی،
- لمیدن به پایین کشیدن یا کشیدن پوست خود در امتداد تختخواب یا چوکی،
- به تماس تختخواب قرار دادن پاشنه پا

### اگر ضرورت به کمک دارید

از **nothing/ blank** افرادی که از شما مراقبت می کند ، خانواده یا فرد مراقبت کننده خود،  
داکتر یا پرستار بخواهید.

ما همه باید  
 باهم کار کنیم  
 که زخم فشار را  
 توقف دهیم



آنچه شما باید در مورد جلوگیری از زخم های فشار بدانید



## مرجع

انجمن مدیریت زخم استرالیا (2012). رهنمای عمل بالینی پان پاسیفیک برای جلوگیری و مدیریت زخم فشار. رسانه کمبریج اوسبورن پارک، استرالیای غربی. 2012.  
[http://www.awma.com.au/publications/2012\\_AWMA\\_Pan\\_Pacific\\_Guidelines.pdf](http://www.awma.com.au/publications/2012_AWMA_Pan_Pacific_Guidelines.pdf)

هیئت مشوره ملی زخم فشار، هیئت مشوره اروپا در مورد زخم فشار، اتحاد پان پاسیفیک در مورد زخم فشار (2014). پیشگیری و درمان زخم های فشار: رهنمای عمل بالینی. امیلی هیسلر (Ed). رسانه کمبریج: اوسبورن پارک، استرالیای غربی.  
<http://www.internationalguideline.com/guideline>

## رفع مسئولیت

تمام دقت لازم به عمل است تا اطمینان حاصل گردد که این سند معاصر و بر بنیاد بهترین راهنمایی های عملی باشد. اگر سوالی دارید، لطفا با افراد مسلکی صحت خود تماس بگیرید.

تهیه شده در اکتوبر 2016  
 بازبینی در اکتوبر 2018

© زخم های منطقه ای ویکتوریا



آنچه شما باید در مورد جلوگیری از زخم های فشار بدانید





## کپی های بیشتر می خواهید؟

زخم های منطقه ای ویکتوریا (RWV) شما را تشویق می کند که این جزوه ها را به صورت رایگان دانلود و چاپ کنید، و در دسترس آنانی که در معرض خطر زخم های فشار قرار دارند

و افرادی که از آنان مراقبت می کنند، قرار دهید.

<http://www.grhc.org.au/vic-wound-man-cnc-project/documentstools#rwv>

© زخم های منطقه ای ویکتوریا

محتویات این جزوه را بدون اجازه تغییر ندهید

## زخم های منطقه ای ویکتوریا (RWV) چیست؟

به تعداد نه مشاور پرستار بالینی (CNCs) از مناطق مختلف ویکتوریا. پرستاران RWV با کارکنان خدمات پرستاری منطقه ای (DNS) و مراقبت های سطح بالای بخش عامه خدمات مراقبت سالخوردگی مسکونی (PSRACS) برای بهبود شیوه های مدیریت زخم و در نهایت نتایج بهتر برای افراد در جوامع روستایی همکاری می کنند.

حکومت فدرال و حکومت ویکتوریا با تامین بودجه تحت برنامه HACC از RWV حمایت کرده است.



در فیسبوک ما را لایک کنید

<http://www.facebook.com/regionalwoundsvictoria>