

معاینه روزانه پوست

برای پیشگیری از زخم فشاری مراقبت و کنترل دقیق روزانه پوست و شناسایی زخم بستر در مرحله اول بسیار با اهمیت است. بنابراین می‌توانید قبل از بدتر شدن، آن را درمان کنید. هر روز پوست بیمار مخصوصاً قسمت‌هایی که در معرض خطر زخم است را معاینه کرده و هر گونه قرمزی یا تغییری در پوست دیدید را به پزشک یا پرستار گزارش کنید.

• پاک کردن پوست مبتلا: پوست را با صابون ملایم و آب ولرم بشوید یا با دستمال حوله‌ای تمیز و مرطوب به آرامی پاک و سپس خشک کنید.

• برای از بین بردن رطوبت پوست از پودر تالک استفاده کنید. از لوسیون هم می‌توانید برای از بین بردن خشکی بیش از حد پوست استفاده نمایید. ملاقه‌های تخت را باید به طور مکرر تعویض کنید تا کاملاً تمیز و بدون چروکیدگی باشد.

• اگر سیگار می‌کشید، فوراً آن را ترک کنید.

• اگر پزشک‌تان اجازه می‌دهد، هر چه زودتر از بستر برخیزید و حرکت کنید. بی‌حرکی عامل اصلی در ایجاد زخم بستر است. ورزش کردن روزانه می‌تواند به حفظ سلامت پوست کمک کند.

• انجام فعالیت ورزشی مناسب و برنامه‌ریزی شده زیر نظر پزشک، با افزایش اشتها و تقویت عضلات، می‌تواند مانع از بروز زخم بستر شده و یا بهبودی زخم را تسریع نماید.

۱۳۹۴۴۱۸

عنوان و نام پدیدآور: زخم بستر و روش‌های مراقبت از آن: تألیف واحد آموزش

انتشارات میرماه

تهران: میرماه، ۱۳۹۴

مستحقات ناشر: مستحقات ناشری (۲۰۰) من: حضور (رنگی)، ۱۲:۵، ۲۱:۵، ۲۱:۵

فروست: مجموعه آموزشی پابلومد، ۷۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۲۹-۰۲

فبا

وضعیت فهرست نویسی: فبا

موضوع: زخم بستر

زخم بستر - پیشگیری

زخم بستر - درمان

انتشارات میرماه

ردیف: ۱۳۹۴

۶۱۸۵۴۵

۲۰۲۵۳۲۲

شماره کتابشناسی ملی

مجموعه آموزشی پابلومد (۷۸)

زخم بستر و روش‌های مراقبت از آن

ناشر: انتشارات میرماه

تألیف: واحد آموزش انتشارات میرماه

گرافیک: مهدیه ناطق‌زاده

لینوگرافی و چاپ: قائم چاپ جویند

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۴۰۰ تومان

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۴

صحنای: عطف

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۲۹-۰۲

تهران، تجریش، دزاشنب، خیابان شهید احمد روضانی،

کوی مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱، فکس: ۲۲۷۲۲۴۴۸

www.mirmah.com



معاینه روزانه پوست

برای پیشگیری از زخم فشاری مراقبت و کنترل دقیق روزانه پوست و شناسایی زخم بستر در مرحله اول بسیار با اهمیت است. بنابراین می‌توانید قبل از بدتر شدن، آن را درمان کنید. هر روز پوست بیمار مخصوصاً قسمت‌هایی که در معرض خطر زخم است را معاینه کرده و هر گونه قرمزی یا تغییری در پوست دیدید را به پزشک یا پرستار گزارش کنید.

- پاک کردن پوست مبتلا: پوست را با صابون ملایم و آب ولرم بشویید یا با دستمال حوله‌ای تمیز و مرطوب به آرامی پاک و سپس خشک کنید.
- برای از بین بردن رطوبت پوست از پودر تالک استفاده کنید. از لوسیون هم می‌توانید برای از بین بردن خشکی بیش از حد پوست استفاده نمائید. ملافههای تخت را باید به طور مکرر تعویض کنید تا کاملاً تمیز و بدون چروکیدگی باشد.
- اگر سیگار می‌کشید، فوراً آن را ترک کنید.
- اگر پزشک‌تان اجازه می‌دهد، هرچه زودتر از بستر برخیزید و حرکت کنید. بی‌حرکی عامل اصلی در ایجاد زخم بستر است. ورزش کردن روزانه می‌تواند به حفظ سلامت پوست کمک کند.

- انجام فعالیت ورزشی مناسب و برنامه‌ریزی شده زیر نظر پزشک، با افزایش اشتها و تقویت عضلات، می‌تواند مانع از بروز زخم بستر شده و یا بهبودی زخم را تسریع نماید.

۱۳۹۴۴۱۸

عنوان و نام پدیدآور : زخم بستر و روش های مراقبت از آن / تألیف واحد آموزش انتشارات میرماه		مجموعه آموزشی پابلومد (۷۸)	
موضوع : زخم بستر		زخم بستر و روش های مراقبت از آن	
موضوع : زخم بستر - پیشگیری		ناشر: انتشارات میرماه	
موضوع : زخم بستر - درمان		تألیف: واحد آموزش انتشارات میرماه	
موضوع : زخم بستر - مراقبت		گردآوری: مهدیه ناظمزاده	
موضوع : زخم بستر - معاینه		لیتوگرافی و چاپ: چاپ جوربند	
موضوع : زخم بستر - درمان		مطبع: صحافی - عطف	
موضوع : زخم بستر - مراقبت		شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۲۹-۴	
موضوع : زخم بستر - معاینه		شمارگان: ۱۰۰۰ جلد	
موضوع : زخم بستر - درمان		قیمت: ۲۴۰۰ تومان	
موضوع : زخم بستر - مراقبت		تهران، تجریش، دزاشیب، خیابان شهید احمد رضا،	
موضوع : زخم بستر - معاینه		کوی مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲	
موضوع : زخم بستر - درمان		تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۹۱۰۲ فکس: ۲۲۷۲۲۴۴۸	
موضوع : زخم بستر - مراقبت		www.mirmah.com	