

پس از آسیب‌دیدگی نخاع، شما در خطر دچار شدن به زخم فشار (زخم بستر) قرار می‌گیرید. زخم بستر جراحی است که در نتیجه فشار مداوم بر روی پوست ایجاد می‌شود. هنگامی که شما دچار آسیب‌دیدگی نخاع شده باشید، ممکن است نتوانید بخشهایی از بدن خود را به خوبی احساس کنید. به این دلیل، در نتیجه فشار مداوم بر روی پوست خود احساس ناراحتی نمی‌کنید. هنگامی که حس بدن شما کامل باشد، همیشه کمی خود را حرکت می‌دهید یا وزن بدن خود را جابجا می‌کنید تا احساس بهتری داشته باشید. اما هنگامی که شما حس کاملی در بدن خود نداشته باشید، باید عادت جابجا کردن وزن بدن را در خود ایجاد نمایید. اگر بدن شما توانایی کامل برای تحرک ندارد، به پرستاران و مراقبان خود یادآوری کنید که به شما کمک کنند تا وضعیت بدن خود را تغییر دهید.

موارد مهم برای جلوگیری از زخم بستر

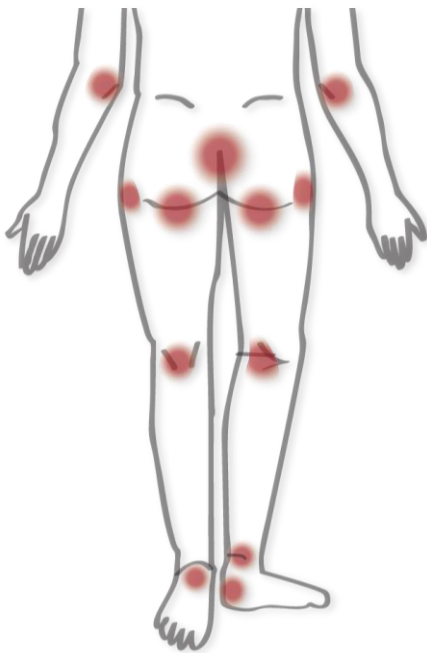
اگر مراقب نباشید، زخم بستر می‌تواند تنها در مدت چند روز ایجاد شود. زخمهایی که بر اثر فشار مداوم ایجاد می‌شوند مانند زخمهای معمولی بهبود نمی‌یابند. هنگامی که چنین زخمهایی در بدن شما ایجاد شود، ممکن است برای بهبودی به ماه‌ها زمان نیاز داشته باشند. برای درمان زخم بستر، باید از قرار دادن وزن خود روی آن خودداری کنید. لازم است هر روز آنرا تمیز کنید و مراقب آن باشید. پوستی که زخم بستر در آن ایجاد شود هرگز دیگر مانند قبل قوی نخواهد شد. بهترین کار این است که از ابتدا از ایجاد شدن زخم بستر جلوگیری کنید.

زخم بستر به شدت توانایی شما برای انجام کارها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گاهی این زخمها به خودی خود درمان نمی‌شوند و به جراحی نیاز دارند. زخم بستر خطرناک است، زیرا شما را در خطر عفونت قرار می‌دهد. در موارد بسیار شدید، عفونتها ممکن است موجب مرگ فرد شوند.

مناطق دارای ریسک بالا

زخم بستر ممکن است در هر جایی از بدن شما بوجود آید. مناطقی که میزان خطر برای آنها بالاتر است معمولاً مناطق مرطوب یا خیس بدن می‌باشند. زخمهای بستر بیشتر بر روی قسمتهای استخوانی بدن بوجود می‌آیند:

- استخوان دنبالچه
- استخوانهای لگن در قسمت نشیمنگاه
- کنار مفاصل ران
- آرنجها
- قوزک پاها
- پاشنه‌ها



بازدید روزانه پوست

بهترین راه برای تشخیص یک نقطه فشار این است که پوست خود را بازرسی کنیم. این کار باید دو بار در روز انجام شود. بازبینی پوست را هر روز پس از بیدار شدن و هر شب پیش از خوابیدن انجام دهید. توجه ویژه‌ای به قسمتهای استخوانی بدن داشته باشید. همچنین به هر بخشی از پوست که به مدت بیشتر از ۳۰ دقیقه قرمز شده باشد توجه نمایید. از یک آینه با دسته بلند استفاده کنید تا بتوانید مناطقی از بدن که دسترسی به آنها دشوارتر است را ببینید. اگر به تنهایی نمی‌توانید بازبینی پوست خود را انجام دهید، از پرستار، دوست، یا اعضای خانواده خود بخواهید برای این کار به شما کمک کند.

زخم فشار همچنین با نامهای زخم بستر، ulcer فشار، و قرحه استلقاء (decubitus ulcer) نیز شناخته می‌شود.

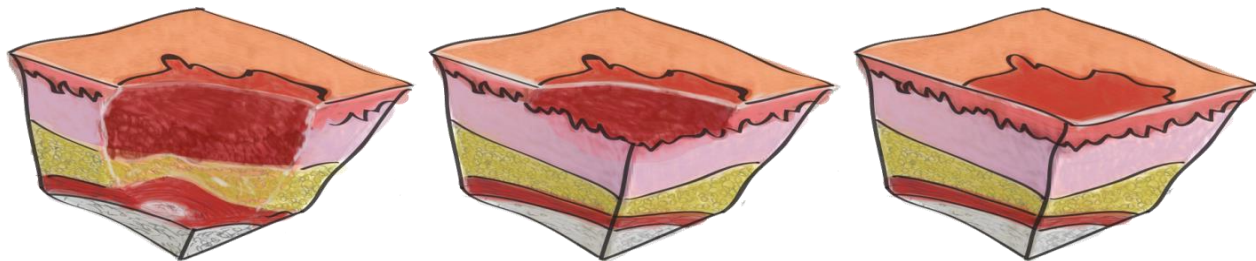
نشانه‌های هشدار

نشانه‌های اولیه‌ای از فشار وجود دارد که می‌توانید پیش از باز شدن زخم آنها را ببینید. بعنوان یک قاعده، همیشه توجه خاصی به قرمز شدگی پوست داشته باشید. اگر هر نشانه نگران کننده‌ای مشاهده کردید، باید در مورد آن اقدام کنید. در غیر اینصورت وضعیت آن بدتر می‌شود. باید مراقب موارد زیر باشید:

یک منطقه مشخص که قرمز شده (یا برای پوستهای تیره، به رنگ آبی درآمده باشد). معمولاً قسمتهای قرمز شده روی پوست در هنگامی که با دست روی آنها فشار بیاورید رنگ پریده می‌شوند. این پدیده رنگ پریدگی (blanching) نامیده می‌شود. اگر یک منطقه روی پوست باشد که قرمز شده و رنگ پریدگی برای آن رخ نمی‌دهد نشانه آن است که در حال تبدیل شدن به زخم بستر است. بطور جدی آن را درمان کنید.

تورم یا سفت شدگی پوست یا پر شدن آن با مایعات بدن. زخم بستر معمولاً در فاصله میان استخوان و پوست شما ایجاد می‌شود. گاهی، زخم در زیر پوست شما آغاز می‌شود و نمی‌توانید آنرا ببینید. این حالت را آسیب‌دیدگی بافت عمیق می‌گویند.

ترکیدگی پوست یا تاول زدن. ایجاد تاول بر روی پوست می‌تواند نشانه‌ای از زخم بستر باشد. اگر پوست شما در اثر فشار ترک خورده است، فوراً برای درمان به پزشک مراجعه کنید.



زخم عمیق (مرحله 3 و 4)

ترک خوردگی پوست (مرحله 2)

نقطه قرمز بدون رنگ پریدگی (مرحله 1)

اگر یک نشانه هشدار دیدید چه باید بکنید

اگر شما نشانه هشدار مربوط به زخم بستر را مشاهده کردید، باید فوراً اقدام کنید. دلیل ایجاد نقطه فشار روی پوست را پیدا کنید و آن را از بین ببرید. فشار را از روی منطقه آسیب‌دیده بردارید تا پوست به حالت نرمال برگردد. اگر پوست شما ترک خورده یا پس از ۲۴ ساعت هنوز به حالت نرمال برگشته، مستقیماً به نزد دکتر بروید.

اگر نشانه هشدار را مشاهده نمودید	کارهایی که نباید انجام دهید
فشار را از روی آن منطقه بردارید	منطقه آسیب دیده را ماساژ ندهید
آن منطقه را بطور منظم کنترل کنید	منطقه آسیب‌دیده را گرم نکنید.
اگر وضعیت به مدت بیش از 24 ساعت ادامه یافت به نزد پزشک بروید.	چیزهای سنگین را روی پاهای خود قرار ندهید.

سالم نگاه داشتن پوست

بطور منظم فشار وارده به پوست را آزاد کنید. بهترین راه برای اطمینان از اینکه دچار زخم بستر نمی‌شوید این است که به فواصل کوتاه فشار روی پوست را آزاد کنید. شما باید هر پانزده دقیقه یک بار وزن خود را جابجا کنید تا فشار روی پوست آزاد شود. هر حرکت آزاد کننده فشار که انجام می‌دهید باید دست کم ۱ تا ۲ دقیقه ادامه پیدا کند. در هنگام خواب، مطمئن شوید کمترین میزان فشار ممکن را به قسمت‌های استخوانی خود می‌آورید. می‌توانید از بالشها کمک بگیرید و آنها را در قسمت‌های مناسب زیر بدن قرار دهید. برای راهنمایی‌های بیشتر جزوه [روشهای کاهش فشار Spinal Cord Essentials](#) را ببینید. در اینجا چند مورد راهنمایی برای کاهش فشار بر روی پوست آورده می‌شود:

- خم شدن به جلو یا چرخیدن به یک طرف بر روی صندلی چرخدار
- هنگامی که روی صندلی چرخدار خود نشسته‌اید "حرکت شنا" را انجام تا نشیمنگاه شما از روی صندلی جدا شود.
- از بالشهای اضافی در تختخواب استفاده کنید تا فشار روی قسمت‌های استخوانی بدن را کاهش دهید.
- از قابلیت تغییر زاویه صندلی چرخدار خود استفاده کنید.

آزادسازی فشار: وزن خود را هر 15 دقیقه جابجا کنید تا فشار روی پوست آزاد شود. هر حرکت آزادسازی فشار باید دست کم 1 تا 2 دقیقه ادامه پیدا کند.

پوست خود را تمیز و خشک نگه دارید. پوست خیس حساسیت بیشتری نسبت به پوست خشک دارد. فشار یا کشش پوستی که خیس باشد به سادگی می‌تواند زخم بستر را در آن ایجاد کند.

- هر روز پوست خود را با یک صابون ملایم، مایع، و بدون عطر بشویید.

مراقبت از خود	برای اطلاعات بیشتر با پرستار یا پزشک خود تماس بگیرید.
www.SpinalCordEssentials.ca SCE2-Sc1-2015-12-07	©2015 University Health Network – Toronto Rehab. همه حقوق محفوظ است. عیارت سلب مسئولیت: اطلاعات تنها منظور آموزش ارائه شده است. در مورد نگرانی‌های خاص یا درمان‌های پزشکی با متخصص دارای صلاحیت پزشکی مشورت نمایید. University Health Network هیچ مسئولیتی در رابطه با هر گونه خسارت یا آسیب ناشی از اشتباه یا حذف مطالب در این نوشته را برای خود مقروض نمی‌داند و مسئولیت را از خود سلب می‌نماید.

- پس از حمام گرفتن پوست خود را به آرامی با یک حوله نرم خشک کنید. توجه ویژه‌ای به منطقه‌هایی داشته باشید که پوست در آنها با سطوح دیگر در تماس است (نشیمنگاه، کشاله‌های ران، و غیره).
- از ماندن عرق بر روی پوست به مدت طولانی جلوگیری کنید.
- اگر مشکلی در رابطه با روده‌ها یا مثانه پیش آمد، پوست خود را فوراً بشویید و خشک کنید.

لباسهای آزاد بپوشید. لباسهای تنگ یا چندلایه می‌توانند فشار وارده به پوست را بیشتر کنند. در برخی مواقع درزها یا دکمه‌های لباس هم می‌توانند بر میزان فشار بیافزایند. بندهای لباس نیز ممکن است همین اثر را داشته باشند. لباسهایی بپوشید که اندازه شما و کمی آزاد باشند و درزها یا دکمه‌های زیادی نداشته باشند. اگر از کیسه‌هایی استفاده می‌کنید که به پاهای شما بسته می‌شوند مراقب پوست اطراف بندها یا لوله‌های متصل به آن باشید.

- از استفاده از درزها یا دکمه‌های لباس که می‌توانند روی پوست شما فشار بیاورند خودداری کنید.
- لباسها و کفشهای آزاد بپوشید.
- کیسه متصل شونده به پای خود را هر روز به یکی از پاها ببندید. مطمئن شوید شلوار شما در ناحیه اطراف کیسه خیلی تنگ نباشد.

سایش و مالش را کم کنید. پوست شما پس از آسیب‌دیدگی نخاع حساسیت بیشتری دارد. هنگام سر خوردن یا کشیده شدن روی سطوح مختلف ممکن است پوست شما آسیب ببیند. کشیدن بدن روی سطوح مختلف ممکن است موجب بریده شدن پوست گردد. این موارد می‌تواند در هنگام جابجایی از یک سطح به روی سطح دیگر (مثلاً از تختخواب به صندلی چرخدار) رخ دهد. همیشه از یک روش جابجایی خوب استفاده کنید که در آن بتوانید پیش از حرکت، بدن خود را از روی سطح بلند کنید.

تشک خواب و تشک صندلی خود را بازبینی کنید. مطمئن شوید همه سطوحی که روی آنها می‌نشینید یا دراز می‌کشید برای پوست شما مناسب هستند. داشتن موقعیت بدنی درست بر روی سطح مناسب برای جلوگیری از زخم بستر اهمیت بسیار زیادی دارد. هر چند ماه یک بار صندلی چرخدار خود را بازرسی کنید. مطمئن شوید به درستی برای شما تنظیم شده تا هنگام نشستن حالت بدنی درستی داشته باشید. مطمئن شوید که تشک آن آسیب ندیده و هوای درون آن خالی نشده است.

- از تشک صندلی خود یا یک تشک نازک دیگر در هنگام رانندگی یا پرواز استفاده کنید.
- از توالتهای، نیمکتهای حمام و تختخوابهای مخصوص استفاده کنید که تشکهای نازک بر روی آنها قرار داده شده است.
- زمان نشستن در رختخواب را محدود کنید. نشستن فرد بهتر است بر روی صندلی باشد که بطور مناسب آماده سازی شده است.



پس از آسیب‌دیدگی نخاع، خطر دچار شدن به زخم بستر برای شما زیاد است. درمان زخمهای بستر ممکن است به ماه‌ها زمان نیاز داشته باشد و توانایی شما در انجام کارها را محدود می‌کند. هر کاری می‌توانید برای جلوگیری از این زخمها انجام دهید.

مراقبت از خود	برای اطلاعات بیشتر با پرستار یا پزشک خود تماس بگیرید.
www.SpinalCordEssentials.ca SCE2-Sc1-2015-12-07	<small>©2015 University Health Network – Toronto Rehab همه حقوق محفوظ است. عیارت سلب مسئولیت: اطلاعات تنها بمنظور آموزش ارائه شده است. در مورد نگرانیهای خاص یا درمانهای پزشکی با متخصص دارای صلاحیت پزشکی مشورت نمایید. University Health Network هیچ مسئولیتی در رابطه با هر گونه خسارت یا آسیب ناشی از اشتباه یا حذف مطالب در این نوشته را برای خود مقروض نمی‌داند و مسئولیت را از خود سلب می‌نماید.</small>

از سطوح سخت و محکم دوری کنید. نشستن، لم دادن و قرار دادن دستهای ضعیف بر روی سطوح سخت و محکم می‌تواند به انباشت سریع فشار در آن مناطق کمک کند. هنگامی که بخشهایی از بدن شما روی سطوح سخت قرار دارند مراقب باشید. همیشه از تشکهای نرم در زیر قسمت‌هایی از بدن خود که حس آنها کم است استفاده کنید. اگر لازم است بر روی سطوح سخت (مثلا چارپایه توالت) بنشینید، مدت نشستن را کاهش دهید.

رژیم غذایی بسیار متعادلی داشته باشید و مقدار زیادی مایعات بنوشید. پوست شما برای سلامت ماندن به پروتئینها و ویتامینها نیاز دارد. برای آنکه سلامتی پوست را حفظ کنید، مطمئن شوید که هر روز مقدار زیادی پروتئین می‌خورید. مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید تا رطوبت پوست شما حفظ شود. راهنمای غذایی کانادا (Canada's Food Guide) دنبال کنید تا مطمئن شوید که رژیم غذایی سالمی دارید.

- مقدار الکل و کافئین رسیده به بدن را پایین نگه‌دارید زیرا ممکن است موجب از دست رفتن آب بدن شوند.
- مقدار زیادی غذاهای دارای پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، ماهی، آجیل، حبوبات، یا توفو (tofu) بخورید.
- حفظ وزن سالم برای بدن به کاهش میزان فشار کمک می‌کند.

حقیقت: زخمهای بستر همیشه هم از بالای پوست شما آغاز نمی‌شوند. این زخمها ممکن است در عمق بافت‌های شما و در نزدیکی استخوانها آغاز شوند. چیزی که شما روی سطح پوست می‌بینید، در واقع ممکن است تنها یک بخش کوچک از زخم بزرگی باشد که در زیر آن وجود دارد. مناطق قرمز شده کوچک و جراحتهای کوچک را جدی بگیرید.

