

روی برجستگی استخوانی قرار می‌گیرد و بین آنها عضله‌ای وجود ندارد. پشت سر، پشت استخوان‌های کتف، پشت استخوان خارجی درست بین دو برجستگی باسن و پشت پاشنه از محل‌هایی است که این زخم‌ها بیشتر دیده می‌شوند. ناتوان بودن فرد برای جابه‌جا کردن خود، وارد وضع سخت‌ترین بیماری قرار می‌دهد. اما در این گروه از افراد باید مواظب کنارهای سرگوشه لاله گوش و روی برجستگی کناری لگن نیز باشید.

### بی حرکتی عامل اصلی زخم بستر

در هر کسی که زیاد حرکت نمی‌کند نمی‌تواند به راحتی وضع خود را تغییر دهد. ممکن است زخم بستر ایجاد شود و این بی حرکتی می‌تواند عوامل زیادی داشته باشد. افرادی که بر اثر بیماری مجبورند مدت زیادی دراز بکشند و قادر به جابه‌جایی خود نیستند، بیشتر در معرض زخم بستر قرار دارند. مانند کسی که به کما رفته است و نمی‌تواند تک‌ان بخورد. اما به گفته عباسی سن در افزایش این زخم‌ها تأثیرگذار است، هر چه سن بالاتر می‌رود، پوست ظریف‌تر خشک‌تر و شکننده‌تر می‌شود. به همین دلیل در افرادی که سن بالایی دارند، ترمیم و تکثیر پوست کمتر می‌شود. او ادامه می‌دهد: «زخم وقتی در فرد گسترش می‌یابد که حس لامسه کاهش پیدا می‌کند. این اتفاق می‌تواند بر اثر آسیب به نخاع و دستگاه عصبی رخ دهد. در این شرایط چون فرد دردی را احساس نمی‌کند، نمی‌تواند متوجه جای زخم خود شود و به همین دلیل زخم در او گسترش پیدا می‌کند. هر چند در موارد معدود شاهد زخم بستر در افرادی که کاهش وزن زیاد داشته‌اند نیز بوده‌ایم. در این گروه از افراد کاهش وزن شدید می‌تواند موجب کم شدن حجم عضلات و چربی زیر پوستی شود و حالت بالشتک نرمی را که این بافت‌ها در زیر پوست ایجاد می‌کنند، از بین ببرد. در اثر آن پوست تحت فشار زیاد قرار می‌گیرد و زخم می‌شود. تغذیه نامناسب، کنترل نکردن ادرار و مدفوع، پوست به شدت مرطوب یا خشک، اختلال جریان خون، سیگار، اختلال حواس و اسپاسم عضلات از عواملی است که می‌تواند سبب ایجاد زخم بستر شود.»

### چه کنیم تا فرد بیمار از زخم بستر نگیرد؟

بیمار وقتی دچار زخم بستر می‌شود که مدام در حالت دراز کشی باشد و نتواند خودش را جابه‌جا کند، به همین دلیل این جراح توضیح می‌دهد که مدام باید موضع خواب بیمار را تغییر داد تا فشار بر زخم کاسته شود. این اصلی‌ترین و بهترین راه برای پیشگیری از ایجاد زخم بستر است. عباسی استفاده از بالش‌های هواپیما را هم بی‌تأثیر نمی‌داند و معتقد است این بالشتک‌ها می‌توانند در بهبود زخم تأثیر داشته باشند، اما تأثیر آن به اندازه بهبود در وضع تغذیه نیست. مصرف پروتئین، سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند زخم‌های ناشی از زخم بستر را به سرعت بهبود بخشد. او تأکید می‌کند: «درمان زخم بستر بر اساس مرحله، اندازه و عمق زخم صورت می‌گیرد. کاهش فشار وارد شده به ناحیه درگیر یکی از این راهکارهاست، به همین علت پوزیشن فرد باید مرتب تغییر کند. افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند، پوزیشن نشستن و وزن وارده به یک ناحیه باید هر ۱۵ دقیقه یک بار تغییر کند. افراد بستری نیز باید هر دو ساعت یک بار حرکت داده شوند. برای درمان زخم بستر بهتر است ناحیه زخم با آب و صابون کاملاً شست و شو شود و بافت مرده پوست از بین برود. این کار به تسریع روند بهبود زخم نیز کمک می‌کند. اما این نکته را در نظر داشته باشید که زخم بلافاصله باید خشک شود. از آنجا که این بیماران هر روز پانسمان‌شان تغییر می‌کند، زخم فرصت ترمیم پیدا نمی‌کند، به همین دلیل توصیه می‌شود از پانسمان‌های بی‌منفذ استفاده شود تا به زخم فرصت ترمیم داده شود و سرعت بهبودی افزایش پیدا کند.» این جراح متخصص تأکید می‌کند که این گروه از افراد نیاز به مراقبت پوستی دارند و یکی از راه‌های این مراقبت این است که آب مصرفی این بیماران افزایش یابد و مواد پروتئینی مانند ماهی را در سبذ غذایی خود بیشتر کنند. مصرف ویتامین‌ها هم می‌تواند تا حدود زیادی زخم را درمان کند، البته مقدار مصرف این ویتامین باید با نظر پزشک باشد. برای بهبود درمان زخم بستر در درجات بالاتر و حادتر می‌توان از پانسمان‌های مخصوصی که حاوی سلول‌های بنیادی هستند، استفاده کرد. این پانسمان‌ها امکان رشد و نمو بافت‌های از دست رفته را برای بیمار امکان‌پذیر می‌کند و در درمان زخم بستر بسیار موثر است. اما نباید اجازه داد که میزان زخم فرد تا این اندازه گسترش پیدا کند، به همین دلیل بهتر است در مراحل نخست جلوی پیشرفت آن را گرفت و در مراحل اولیه درمان کرد.

### درمان‌های خانگی بی‌ضرر

اگر دسترسی به برخی از داروهای برایتان مشکل بود و امکان تهیه وسیله‌ای مانند تشک را نداشتید، درمان‌های خانگی را امتحان کنید. عباسی با تأکید این مورد می‌گوید: «حتمالاً در خانه روغن نارگیل داشته باشید، زیرا این روغن اسید چرب دارد و می‌تواند به بهبود زخم کمک کند. روی محل زخم روغن نارگیل بریزید و به آرامی ماساژ دهید تا در پوست نفوذ کند، اما حواس‌تان باشد روغن زخم‌فشان نیاوردید. عسل هم می‌تواند به بهبود زخم‌ها کمک کند. اما نه وقتی که زخم حاد شده باشد. آن را روی زخمی که تازه شروع شده است، بریزید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه روی زخم باقی‌مانده بماند و پس از آن محل زخم را شست و شو دهید. گرمایی که عسل روی پوست ایجاد می‌کند، می‌تواند خون‌رسانی بیشتری در محل زخم ایجاد کند. این جراح معتقد است برخی از زردچوبه هم استفاده می‌کنند، به این طریق که روی زخم را با آب شور می‌شویند و بعد زردچوبه روی آن می‌ریزند و آن را می‌بندند. طبای قدیمی اعتقاد دارند که زردچوبه خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و می‌تواند تا حدودی التهاب زخم را برطرف کند. □



سعید غلامحسینی / شهروند

## زخم بستر را جدی بگیرید

# زخمی که به استخوان می‌رسد

☞ با دیدن نخستین علائمی از زخم در بیمار باید جلوی پیشرفت آن گرفته شود

☞ **ملیحه محمود خواه** آن‌هایی که در خانه بیمار جسمی و حرکتی، سالمند، بیمار مبتلا به دیابت و دوویلیج‌نشین دارند بیشتر با زخم بستر آشنا هستند و ممکن است با زخم‌هایی که گاهی بیمارشان را درگیر کرده، روبه‌رو شده باشند. به گفته پزشکان افرادی که زخم بستر دارند در این گروه‌ها جای می‌گیرند زیرا همان‌طور که از اسم زخم بستر پیداست از یک جانشستن افراد این زخم‌ها ایجاد می‌شود. برخی از کارشناسان زخم بستر از زخم فشاری عنوان می‌کنند زیرا معتقدند این زخم بر اثر فشارهای طولانی مدت بر نقاط مختلف بدن، به خصوص نقاطی که دچار زخم یا جراحی شده‌اند، ایجاد می‌شود. این زخم معمولاً به دنبال جراحی پوستی ایجاد می‌شود، اما می‌تواند عمیق شده و به استخوان نیز برسد. در صورتی که زخم بستر درمان نشود، می‌تواند با جان فرد هم‌بازی کند. شاید همین امر است که این ضرورت را بیشتر از پیش عیان می‌کند تا افرادی با این بیماری آشنا شوند، به همین دلیل «شهروند» در این گزارش به تمامی دانستنی‌هایی که باید از آن بدانید، پرداخته است.

آن چند هفته طول می‌کشد اما راحت‌تر می‌توان عفونت را از بین برد. عباسی، مرحله سخت‌تر را وقتی می‌داند که زخم بستر عمیق می‌شود و به لایه‌های چربی پوست راه پیدا می‌کند، در این مرحله چربی حالت معمولاً در زمان زخم‌ها طولانی‌تر و گاهی با زخم‌ها همراه می‌شود. در این مرحله چربی زیر پوست مشخص شده و زخم گود می‌شود. اگر دقت کنید می‌توانید ته زخم، بافت زنگی را ببینید در چنین شرایطی همه پوست‌های اطراف محل زخم نیز در ناگه می‌شود.

### زخم به استخوان می‌رسد

شنیده‌اید که می‌گویند زخم به استخوان رسیده است؟ آن‌هایی که زخم بسترشان به مرحله حاد می‌رسد این جمله را کاملاً درک می‌کنند. عباسی در ادامه می‌گوید: «وقتی زخم به استخوان می‌رسد مرحله پیش‌رونده این بیماری به حساب می‌آید. عضله تاندون با استخوان نمایان و کف زخم بافت مرده و خشک دیده می‌شود. در این حالت زخم وسعت یافته و به زیر پوست به ظاهر سالم هم گسترش پیدا می‌کند که در این شرایط درمان سخت‌تر می‌شود و می‌تواند تا مرگ بیمار پیش برود، به همین دلیل نباید اجازه داد زخم بیمار تا این اندازه پیشرفت کند.»

### به محل استخوان‌ها توجه بیشتری داشته باشید

این جراح شیرازی توضیح می‌دهد: «زخم بستر در نقاطی ایجاد می‌شود که پوست

زخم بستر وقتی در افراد ایجاد می‌شود که فشار و نیرویی باعث قطع جریان خون در قسمتی از بدن شود و بافت‌ها نیز دچار مشکل شوند. در چنین شرایطی مواد مغذی و اکسیژن به مقدار کافی به سلول‌ها نمی‌رسد. در صورت تاخیر و چینی وضعیتی، سلول‌ها می‌میرد و زخم نیز گسترش پیدا می‌کند. اما وقتی زخم شروع به پیشرفت کرد باید مانع آن شدن زیرا توجه نکردن به آن می‌تواند فرد را تا حد مرگ پیش ببرد. سیروس عباسی، متخصص بیماری‌های عفونی و جراحی می‌گوید: «افراد سالم‌اند اما معمولی که در خانه هستند نمی‌توانند تک‌ان بخورند، بیشتر درگیر زخم بسترند. به همین دلیل با دیدن نخستین علائم از زخم در بیمار، باید جلوی آن گرفته شود.» از همان زمانی که رنگ پوست تغییر کرد و بدن درگیر زخم شد، می‌توانید مانع از پیشرفت آن شوید. علائم درگیری ابتدایی را می‌توانید به راحتی روی پوست ببینید. در کسانی که رنگ پوست‌شان روشن است، پوست قرمز می‌شود و وقتی با انگشت به آن فشار می‌آورید سریع سفید نمی‌شود. روی پوست درد دارد و ممکن است دردناک، سفت، نرم‌تر، سردتر یا گرم‌تر از معمول شود. در چنین حالتی زخم کمترین عوارض را به همراه دارد و اگر مدام بیمار را راجه‌جا کرده و تغییر وضع دهید زودتر خوب می‌شود. اما در مرحله بعد لایه‌هایی روی پوست از بین می‌رود. یک زخم فرو رفته، به رنگ صورتی یا قرمز در محل تشکیل و ممکن است تاول بزند. زخم وقتی پیشرفت می‌کند، پوست ناحیه باز و علائمی از مرگ بافت اطراف زخم مشاهده می‌شود. در چنین حالتی احتمال افزایش عفونت با لایه‌های رود کم‌کم محل زخم صورتی و قرمز می‌شود؛ اگر باز هم در این مرحله متوجه زخم شویم خوب است؛ آن‌که بهبودی

● اگر دوشاخگی با باسه

● چنگک دارید، هرگز آن را در پریزی بادو سوراخ فشار ندهید. اگر وجود نداشتن پارگی در سیم هم اطمینان حاصل کنید. سیم‌کشی را به‌طور منظم بررسی کنید.

● چرغ‌هایی که چشمک می‌زنند، پریزهایی که با تماس دست گرم به نظر می‌رسند و دوشاخه‌هایی که کار نمی‌کنند، نشان‌دهنده مشکلی در سیم‌کشی هستند که باید سریعاً رفع شود.

● لوازم برقی را از مناطق مرطوب، به‌ویژه نزدیک سینک ظرفشویی و حمام بزرگ‌تر و پارکینگ دور نگه دارید.

● به چند راهی با اتصال دوشاخه‌های مختلف فشار بیش از حد وارد نکنید. اگر احساس می‌کنید چند راهی داغ شده است، تعدادی از دوشاخه‌ها را به مسیر دیگری متصل کنید.

● پس از استفاده از اتو آن را خاموش و از برق خارج کنید.

● زمانی که می‌خواهید بخوابید، یا در حال ترک منزل هستید، لوازم برقی مانند ماشین لباسشویی و ظرفشویی را روشن نکنید.

● ماشین لباسشویی را بیش از حد پر نکنید و از اتصال سیم ارت اطمینان حاصل کنید.

● لوازم برقی خود، به‌ویژه ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی را که با آب و برق به‌طور هم‌زمان سروکار دارد، توسط سرویس کار مجاز نصب و تعمیر کنید.

● لباس، پزدها و دیگر اقسام قابل احتراق را حداقل سه فوت از بخاری و دیگر وسایل گرمایشی دور نگه دارید. در زمستان لباس‌های رست‌قیم را روی بخاری نیندازید.

● برای گرم شدن بیش از حد به بخاری نزدیک نشوید، به‌خصوص اگر لباسی از جنس پلاستیک یا پشم پوشیده‌اید.

● از مایکروفری که در آن خم شده است یاد پدنه ترک دارد، استفاده نکنید. هرگز آن را خالی روشن نکنید. داخل مایکروفر، در و نوارها را هرگز نچوبی و لکه‌ها پاک کنید.

● بیشترین آتش‌سوزی در آشپزخانه و در نزدیکی اجاق گاز روی می‌دهد. هرگز دستگیره و سایر مواد قابل اشتعال را در نزدیکی شعله‌ها نیندازید.

● هرگز در نزدیکی شعله‌ها اسپری‌های قابل اشتعال مانند تمیزکننده‌ها و عطرها استفاده نکنید.

● در حین آشپزی لباس‌هایی با آستین بلند و گشاد نپوشید. اگر موهای بلندی دارید، در حین آشپزی آنها را ببندید.

## آتش در خانه

مهم‌ترین عوامل موثر در آتش‌سوزی‌های خانگی را بشناسید