

فقيه.

اكاديمية فقيه الطبية
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group



الوقاية من جروح الضغط

الوقاية من جروح الضغط

ما هي إصابات الضغط؟

- تُعرف أيضًا بقرحة الضغط أو القرحة الجلدية أو القرحة الناتجة عن الفراش
- تحدث عندما تبقى مستلقًا أو جالسًا في نفس الوضعية لفترة من الوقت.
- عندما يضغط الجلد ضد العظام، يتم قطع إمدادات الدم، مما يؤدي إلى تلف الجلد والأنسجة.

أنت معرض للخطر إذا:



الشيخوخة: يصبح الجلد أرق وأقل مرونة مع تقدم العمر، مما يزيد من خطر حدوث التمزقات.



سوء التغذية أو السمنة: نقص الوزن يقلل من العضلات والدهون التي تحمي الجلد. الوزن الزائد يضع ضغطًا إضافيًا على الجلد.



انخفاض الحركة: صعوبة في الحركة يمكن أن تزيد من خطر التعرض المستمر للضغط في المناطق المعرضة للإصابات.



سلس البول أو البراز: الجلد المبلل باستمرار (من البول أو البراز) يكون أكثر عرضة لتلف الجلد.



الأمراض: الحالات التي تسبب ضعف الدورة الدموية مثل أمراض القلب، مرض السكري، مشاكل في الإحساس (مثل أمراض الأعصاب/الأوعية الدموية)، أو صعوبات في الحركة (مثل السكتة الدماغية)، يمكن أن تزيد من خطر تلف الجلد.

الوقاية من جروح الضغط:



السطح: ابحث واطلب منتجات ملائمة لتخفيف الضغط، مثل المرتبة الهوائية، والوسائد، والتضيق الإسفنجي لجروح الضغط الموجودة.



فحص الجلد: افحص الجلد مرة واحدة يوميًا أو بشكل أكثر تكرارًا للأشخاص الذين يقضون وقتًا طويلًا في السرير أو على الكرسي، وراقب بشكل أكثر تكرارًا لوجود احمرار.



تحرك دائمًا: حافظ على الحركة، وشجع على ممارسة التمارين الخفيفة، وقم بإعادة وضع المرضى الذين يقضون وقتًا طويلًا في السرير كل ساعتين. عند رفع رأس سرير المريض يجب ألا تزيد عن زاوية ٣٠ درجة مالم يكن هناك مانع لذلك. تجنب تغيير وضعية المريض مباشرة على موضع القرحة/الإصابة، يوصى بالاستعانة بأخصائي علاج طبيعي.



العناية الشخصية: الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة، والحفاظ على الجلد نظيفًا وجافًا، وفي حالة الإسهال، يُوصى بتغيير الحفاض فورًا و يوصى باستخدام الكريمات أو الرذاذ للمنطقة.



تناول طعامًا صحيًا: تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في كل وجبة واشرب ٦-٨ أكواب من السوائل يوميًا، ما لم يُوجه بخلاف ذلك. يجب أن يتم وزن المرضى الذين يتلقون تغذية عبر أنبوب الأنف المعدي أسبوعيًا لتحديد الأساس.

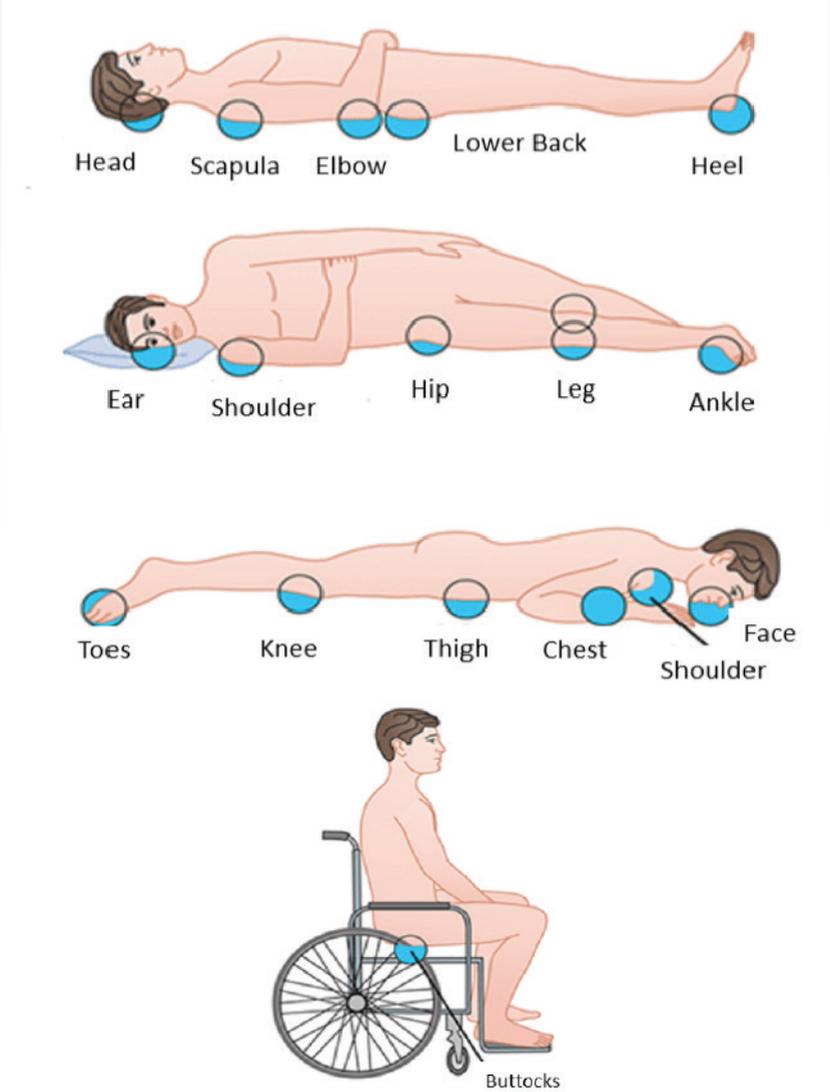


اطلب المساعدة: إذا اشتبهت بوجود إصابة ضغط، قم بإبلاغ أخصائي الرعاية الصحية على الفور.

ماذا أبحت عنه؟ ما هي علامات إصابة الضغط؟

- غالبًا ما يظهر في البداية كمنطقة حمراء أو داكنة أو حساسة لا تزول.
- قد يبدو الجلد كفقاعة مملوءة بالدم أو السوائل الشفافة، أو كجرح مفتوح قد يصل إلى طبقة الدهون أو العضلات أو حتى العظام.
- ابحث عن علامات الاحتكاك، تغيرات في الجلد، أو ألم غير عادي.
- افحص المناطق التي قد تتكون فيها إصابات الضغط أو حيث كانت لديك قرحة.

المرحلة الاولى	احمرار في الجلد دون تقرح.
المرحلة الثانية	تقرح سطحي مع فقدان جزئي للجلد.
المرحلة الثالثة	تقرح عميق يصل إلى الأنسجة الدهنية.
المرحلة الرابعة	تقرح عميق جدًا يصل إلى العضلات أو العظام.
المرحلة الخامسة	الجلد مغطى بأنسجة ميتة صفراء أو رمادية أو خضراء أو بنية أو سوداء، أو بالصديد. من الصعب تحديد مدى عمق الإصابة.
المرحلة السادسة	الجلد غير مكسور ولكن الأنسجة تحت الجلد تالفة. قد يبدو الجلد أرجوانيًا أو أحمر داكنًا.



المراجع:

- stages. (n.d.). Www.healthhub.sg. Retrieved October 24,2023, from <https://www.healthhub.sg/programmes/pressure-injury/stages>
- Themes, U.F.O. (2020,March9). Pressure Injuries and Ulcers. Musculoskeletal Key. <https://musculoskeletalkey.com/pressure-injuries-and-ulcers/>
- resources. (n.d.). Www.healthhub.sg. Retrieved May 2024 ,1, from <https://www.healthhub.sg/programmes/pressure-injury/resources>