

نشرة عن مشكلة قرح الفراش

عندما نجلس على مقعد أو نستلقي في الفراش ولا نتحرك فربما تلاحظ أن جلدك غير مرتاح أو قد يؤلمك. عندما يحدث هذا نقوم بتغيير وضعنا ليتوقف هذا الشعور غير المريح. و لكن هناك الكثير من الناس الغير قادرين على اتخاذ هذه الخطوة البسيطة لتغيير وضعهم أثناء الجلوس أو الاستلقاء و ذلك لمرضهم مما يجعلهم غير قادرين على ملاحظة الشعور بعدم الراحة التي تستدعينا لتغيير وضع الجسم مثلما يحدث مع من يعانون من إصابات العمود الفقري أو أثناء العمليات الجراحية. إذا استمرينا في وضع واحد لمدة طويلة دون حركة، فإن الدم لا يستطيع الوصول إلى الجلد في أجزاء جسمنا التي نجلس أو نستلقي عليها. عندما يحدث هذا، فإن جلودنا عند مؤخرتنا أو كعوبنا يمكن أن تموت وتحدث جروح بها. هذه الجروح كان يطلق عليها "قرح الفراش" ولكن الآن يطلق عليها "قرح الضغط". للأسف قرح الضغط شائعة للغاية ومعظم الناس قد يكون أحد أفراد أسرهم أو أصدقائهم يعانون من هذه القرحة.

هل هناك احتمال أن تعاني من قرح الضغط؟

إننا في العادة نتجنب قرح الضغط بتكرار تغيير وضعنا عند الجلوس على مقعد أو الاستلقاء في الفراش، لذا فإن أى شيء يمنعنا من القيام بهذه التحركات البسيطة قد يجعلنا معرضين لقرح الضغط.

فكر في قرح الضغط عندما:

1. تكون مريضاً و عليك أن تلتزم الفراش أو المقعد سواء في المنزل أو في مستشفى.
2. لا تستطيع التحرك بسبب مرضك أو حالتك الصحية أو عندما تصبح الحركة مؤلمة.
3. إذا كنت ستخضع لجراحة طويلة.

إذا كنت معرضاً لأي من الأحداث المذكورة عاليه فتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك لتعرف عما سيفعلونه لمنع حدوث قرح الضغط.

كيف يمكنك إيقاف قرح الضغط ؟

إذا كان هناك احتمال لأن يحدث لك قرح ضغط، فإن القائمين على رعايتك يجب أن يتخذوا خطوات واضحة للمساعدة في إيقاف تكون تلك الجروح من خلال تغيير وضعك في أوقات منتظمة و توفير أسرة و وسائل خاصة تساعد على حماية جلدك. إن القائمين على رعايتك سوف يقومون أيضاً على تخفيف أو إزالة العوامل الأخرى التي قد تضعف جلدك من خلال التغذية المناسبة و التحكم في مشاكل العرق (رطوبة الجلد) أو السلس البولي و البرازي (إن كنت تعاني من أى منهما) و العناية المباشرة ببشرتك.

ماذا لو أصبت بقرح الضغط ؟

أحياناً يكون من المستحيل منع حدوث قرح الضغط، حينئذ سيقوم طبيبك أو الممرضة باستخدام تدخلات مناسبة لشفاء الجروح مثل ضمادات الجروح. من المهم الإلتزام أيضاً بالخطوات السابق ذكرها و الموجه لمنع الإصابة بقرح الضغط خلال فترة علاج قرح الضغط لديك. اسأل طبيبك أو ممرضتك كيف سيعالجون قرحة الضغط.