



الوقاية من قرح الضغط

ما هي قرح الضغط؟

رعاية الجلد: لابد من تنظيف الجلد يومياً بالماء الدافئ والصابون. استخدام كريم مرطب يحافظ على صحة الجلد. قم بفحص الجلد يومياً باستخدام مرآة أو أظلم من أحد أقاربك فحس جلد الأماكن التي لا تراها. وخصوصاً أماكن الضغط. قم بتنبيه الفريق الصحى فى حالة وجود ألم من البلاستر.

هى منطقة مصابة بالجلد والأنسجة المحيطة تتراوح ما بين بقع بالجلد إلى جروح. أحياناً تكون خطيرة وتسبب ألم و عدوى و أيضاً أصابة بالعضلات والعظام. كان يطلق عليها قرح الفراش و الآن يطلق عليها قرح الضغط.

ماهى أسباب قرح الضغط؟

هناك أسباب عديدة لحدوث قرح الضغط أهمها الآتى:

السلس البولوى:
الرطوبة تضعف الجلد. يجب الحفاظ على الجلد جاف و نظيف. عند حدوث تبول لا إرادى يجب تنظيف الجلد فوراً.

الضغط: الضغط المستمر و الذى يؤثر على الأوعية الدموية الصغيرة التى تمد الجلد بالغذاء والأكسجين. عندما يحدث هذا لفترة طويلة يحدث تدمير للأنسجة أسفل الجلد و تتكون قرح الضغط.

التغذية والترطيب:
حاول أن تتناول ثلاث وجبات متوازنة يومياً على أن تحتوى على خمس ثمرات من الفواكهة والخضروات يومياً. إشرب مياه كثيرة (من ثمان إلى عشر أكواب فى اليوم).

الجز: شد الجلد أو الأنسجة على النتوءات العظمية و يحدث عند ترحلق الجسم بالسريير.

ماهى أعراض قرح الضغط؟

لاحظ الأعراض التالية خاصة عند أماكن البروزات العظمية:

الإحتكاك: إحتكاك الجلد بالأسطح و يحدث عند شد الملابس من تحت الجسم (المريض).

هل أنا معرض لقرح الضغط؟

- تلوين الجلد باللون الأحمر الوردى أو الأزرق البنفسجى و الذى لا يتحول الى اللون الأبيض عند الضغط عليه.
- وجود منطقة جافة مشققة أو فقاقيع مائية.
- تحول الجلد إلى لون غامق أو حدوث جرح مفتوح.
- وجود تورم مؤلم بالجلد خاصة عند ملامسته.

كل شخص معرض لقرح الضغط و لكنك معرض أكثر فى الحالات التالية:

- عندما تكون مريضاً و عليك أن تلتزم الفراش أو المقعد.
- عندما لا تستطيع التحرك بسبب حالتك الصحية.
- عندما تصبح الحركة مؤلمة.
- عند الخضوع لجراحة طويلة.

قم بإبلاغ الفريق الصحى عند حدوث الآتى:

- الأعراض المذكورة أعلاه.
- عدم الأكل بالشكل المعتاد.
- عند وجود مشاكل بالمراتب أو المخدات (الوسائد).
- إذا كنت لا تتحرك كالمعتاد.
- فى حالة حدوث قرحة.

كيف أمنع حدوث قرح الضغط؟

الحركة المستمرة: تغيير وضعك بانتظام يمنع الضغط. إذا كنت جالس لفترة طويلة قم بتغيير وضعك. إذا كنت بالسريير قم بتغيير وضعك كل ٢-٤ ساعات. تأكد من عدم وجود أشياء تحتك على السريير مثل الأتاييب. تأكد من أنهم يرفعوك بالسريير باستخدام ملاية. تأكد أثناء رفعك بالسريير من عدم إحتكاك الكعب بالملاية. لا ترفع نفسك بالسريير عن طريق الضغط بالكعب.

ماذا لو أصبت بقرح الضغط؟

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

تقليل الضغط: استخدام مراتب هوائية أو وضع مخدات فى أماكن معينة يقلل من الضغط و أضراره.