



تثقيف المرضى ومقدمي الرعاية

الوقاية من إصابات الضغط

توضّح هذه المعلومات كيفية الوقاية من إصابات الضغط.

نبذة عن إصابات الضغط

إصابة الضغط هي نوع من الإصابات التي تُصيب الجلد والنسيج الموجود تحته. ويسببه الكثير من الضغط على منطقة عظمية في الجسم، مثل عجب الذنب أو الأرداف أو المرفقين أو الكعبين. ويمكن أن يتسبب فيه كذلك ارتداء جهاز طبي أو غيره يحتك بالجلد.

قد تكون إصابات الضغط مؤلمة. ويمكن أن تظهر على شكل رقعة حمراء في الجلد أو جرح مفتوح أو قرحة. قروح الفراش هي نوع من أنواع إصابات الضغط.

عوامل الخطر لإصابات الضغط

تتضمن عوامل الخطر لإصابات الضغط:

- النوم في السرير أو الجلوس على كرسي لفترات طويلة من الوقت.
- عدم القدرة على التحرك بنفسك.
- فقدان السيطرة على الأمعاء أو المثانة.
- سوء تغذية.
- الإصابة بهشاشة الجلد أو تقطعه بسهولة.
- التعرّض لإصابة ضغط حالية بما في ذلك الإصابة الملتئمة أو المغلقة.
- مواجهة صعوبة في معرفة ما يدور حولك، بسبب الدواء والتعب (الشعور بالتعب أو الضعف على غير العادة)، أو وجود تغيرات في السمع والرؤية بعد العلاج.
- استخدام الأجهزة الطبية التي تمس جلدك، مثل أنابيب الأكسجين.

الوقاية من إصابات الضغط

التحرّك

- تأكد عندما تكون جالساً أو مستلقياً من التحرك والتجول وتغيير وضعيك في كثير من الأحيان؟ فحتى التغيرات البسيطة يمكن أن تساعد على ذلك.
 - إذا كنت تقوم بتغيير الوضعيات في السرير أو الكرسي، ارفع أردافك؛ ولا تسحب جسمك.
 - إذا كنت تمكث في السرير، غير وضعيتك على الأقل مرة واحدة كل ساعتين. اطلب من الأسرة أو الأطباء أو الممرضات مساعدتك على تغيير وضعيتك، إذا لزم الأمر.
- ارفع السرير إلى أقل قدر ممكن، ما لم تقتض حالتك الطبية عدم الرقود بشكل مستوٍ لسلامتك. فهذه الوضعية ستقلل الضغط على الأرداف.
- ضع وسائد أو مساند إسفنجية مدببة بين الركبتين والكاحلين لحمايتهم من التلامس. ضع كذلك وسادة صغيرة تحت ساقيك لإبعاد كعبيك عن السرير.
- إذا كنت في كرسي متحرك أو توجب عليك الجلوس على كرسي لفترات طويلة من الزمن، فعليك تغيير وضعيتك مرة كل ساعة على الأقل. تجنب الجلوس على وسائد على شكل كعكة دونات. اجلس على وسادة عادية مستطيلة الشكل بدلاً من ذلك. إذا كنت بحاجة إلى اقتراحات حول نوع الوسادة، فتحدث مع طبيبك أو الممرض.

اعتنِ بجلدك

- عليك بالاستحمام والاعتسالة إن اقتضى الأمر لتقليل الرطوبة من البول أو البراز (الغانط) أو العرق.
- لمنع جفاف الجلد، ضع الكريمات بخفة وبلطف على جلدك.
- إذا فقدت التحكم في التبرز أو التبول، فأخبر طبيبك أو الممرض على الفور.
- تجنب فرك الجلد أو تدليكه فوق أجزاء عظمية من الجسم. فقد يضر هذا بجلدك أو الأنسجة الموجودة تحته. افحص جلدك مرة واحدة على الأقل يومياً. إذا كانت لديك أي معدات طبية، فقم بإزالتها وافحص الجلد تحتها مرة واحدة يومياً. اطلب من الأسرة أو الأطباء أو الممرضات مساعدتك على فحص جلدك، إن اقتضى الأمر. أخبر طبيبك أو الممرض إذا كنت تشعر بأي ألم أو انظر المناطق:
 - الحمراء
 - المقطوعة أو المفتوحة
 - المتقرحة
- اتبع نظاماً غذائياً متوازناً واشرب الكثير من السوائل. إذا كنت تتبّع نظاماً غذائياً صارماً، فتحدث مع اختصاصي تغذية للحصول على مقترحاته في هذا الشأن. عليك تناول الطعام بشكل جيد للحفاظ على صحة جلدك.

أخبر طبيبك أو الممرض إذا ساورك الفلق بشأن صحة جلدك، حيث سيعملان معك ويعطيانك مزيداً من الاقتراحات

إذا كانت لديك أي أسئلة أو أمور تثير قلقك، يمكنك التحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكنك التحدث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى الساعة 5:00 مساءً على الرقم: _____ . بعد الساعة 5:00 مساءً وفي العطلة الأسبوعية والإجازات الرسمية، يمكنك الاتصال على الرقم: _____ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكذك، اتصل بالرقم 212-639-2000.