

الوقاية من تقرحات الفراش (يُطلق عليها أيضًا تقرحات الضغط)

يمكن أن تصيب تقرحات الفراش أي شخص في أي مرحلة عمرية، لكن تزيد احتمالية الإصابة بها في الحالات التالية:

- إذا كنت لا تتحرك بحرية ولا تستطيع تغيير وضع جسدك بدون مساعدة.
- إذا كنت تشعر بالألم في جزء من جسدك أو في جميع أجزاء جسدك.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في المثانة أو الأمعاء (حصر البول أو البراز).
- إذا كنت مريضًا بدرجة شديدة أو خضعت لعملية منذ وقت قريب وغير مستعد للحركة أو تواجه صعوبة في الحركة.
- إذا كانت لديك شهية ضعيفة للطعام أو تتبع نظامًا غذائيًا ولا تشرب كمية كافية من الماء.
- إذا كنت تعرضت لإصابة في العمود الفقري ولا تستطيع التحرك أو تشعر بتقرحات في المناطق الموضحة بالشكل 1 في الصفحة 3.
- إذا كنت تعاني من مرض السكري أو مشاكل في الدورة الدموية في الساقين أو القدمين.

يخبرك هذا الكتيب بالخيارات المتاحة لك ولمقدّم الرعاية لتجنب الإصابة بتقرحات الفراش. وإذا كان مقدّم الرعاية لا يساعدك في الرعاية ببشرتك، فقد تحتاج إلى طلب المساعدة في هذا الأمر.

إذا كنت داخل مستشفى، فإن فريق التمريض سيساعدك في هذا الأمر. ويمكنك أيضًا وضع هذه المسؤولية على عاتق مقدّم الرعاية إذا كان هذا مناسبًا. ويرجى مناقشة هذا الأمر مع فريق التمريض عندما يناقشون الرعاية معك ويضعون خطة لها.

يجب عليك اتباع المشورة العملية الواردة في هذا الكتيب ومناقشة الاختصاصي الطبي في أي شيء يمكنك فعله للتأكد من الحفاظ على صحة بشرتك.

ملاحظة: قد يكون الاختصاصي الطبي أحد ما يلي:

- الممرض
- اختصاصي العلاج الوظيفي
- اختصاصي التغذية
- اختصاصي العلاج الطبيعي
- اختصاصي طب القدم
- طبيب (ممارس عام)
- قابلة

ما تقرحات الفراش؟

تقرحات الفراش (يُطلق عليها أيضًا تقرحات الضغط) هي جزء من البشرة متضرر بسبب الضغط عليه. وعادةً ما يكون السبب هو الجلوس أو الاستلقاء في وضع واحد لمدة طويلة جدًا بدون حركة أو بسبب حك البشرة أو سحبها على أحد الأسطح. وقد تتطوّر حالة تقرحات الفراش بسبب استخدام معدات مثل الجبائر ولف الجسد بالشاش.

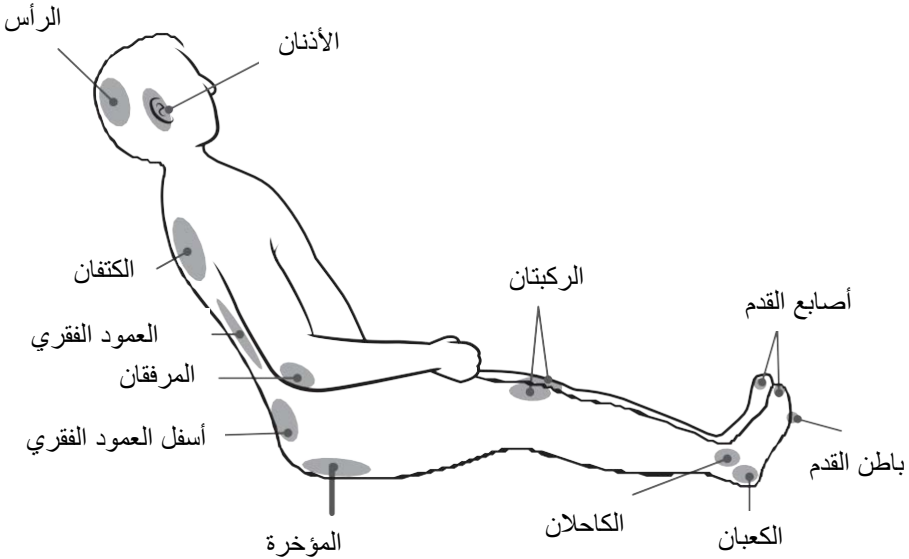
وقد تتطوّر حالة تقرحات الفراش خلال بضع ساعات قليلة وعادةً ما تبدأ بتغيير لون البشرة في المنطقة المصابة. وقد يكون مظهرها أحمر أو دافئ أو داكن بشكل أكثر من غيرها. وفي حال إغفال اتخاذ إجراءات معالجة الأسباب، قد تتطوّر الحالة وتصبح بثرة أو جرحًا مفتوحًا.

ننصحك بالوقاية من تقرحات الفراش لأنها قد تأخذ وقتاً طويلاً للشفاء. وفي حال عدم معالجتها، قد تحدث مضاعفات ضارة للغاية. وبعض الحالات الخطيرة قد تهدد حياة الشخص.

ما أجزاء الجسد الأكثر عرضة للخطر؟

المناطق المظللة في الشكل التالي توضح المناطق الأكثر عرضة لتطور تقرحات الفراش. وتكون هذه المناطق عرضة للخطر عندما تكون جالساً أو مستلقياً على السرير.

الشكل 1:



الأجهزة الطبية

يتم وضع الأجهزة الطبية لعدة أسباب في نطاق الوقاية والعلاج (مثل أنابيب التنفس والصرف الجراحي وأنابيب التغذية). وقد يكون الجزء الذي يقع أسفل الجهاز عرضة للتهاب والضغط والرطوبة وتدهور حالة الجلد. سوف يراعي فريق التمريض بشركتكم بما في ذلك الأماكن التي تقع أسفل الأجهزة (كلما أمكن) طوال فترة إقامتكم في المستشفى.

ما الإجراءات التي يمكنك أو يمكن لمقدم الرعاية اتخاذها للمساعدة في الوقاية من الإصابة بتقرحات الفراش؟

أهم إجراء للوقاية من تقرحات الفراش هو اتباع المشورة العملية الواردة في قائمة التحقق التالية (SSKINS):

قائمة التحقق الوقائية (SSKINS):

S - skin	1 - البشرة
S - surface	2 - السطح
K - keep moving	3 - المواظبة على الحركة
I - incontinence	4 - السلس
N - nutrition	5 - التغذية
S - self care or shared care	6 - العناية بالنفس أو الرعاية المشتركة

قائمة التحقق الوقائية (SSKINS)

البشرة (Skin)

- تحقق من بشرتك مرتين يوميًا على الأقل حتى لا تظهر عليها علامات ضرر. يمكنك التحقق مرة قبل الاستيقاظ ومرة أخرى خلال اليوم أو حتى قبل الخلود إلى النوم على السرير ليلاً.
- قد تحتاج إلى استخدام مرآة لرؤية جميع مناطق بشرتك أو يمكنك طلب المساعدة من مقدم الرعاية.
- يرجى إيلاء اهتمام خاص بالمناطق من بشرتك التي تقع أسفل الجهاز (مثل الجائر ولف الجسد بالشاش والأحذية المتخصصة وحملات الجسد).
- من بين علامات الضرر التي تلحق بالبشرة: ظهور احمرار أو مناطق داكنة أو تقرحات على البشرة أو تدهور حالة البشرة.
- إذا تغير لون منطقة من بشرتك أو تدهورت حالتها، فحاول تجنب الجلوس أو الاستلقاء عليها لفترات طويلة.
- حافظ على البشرة نظيفة وجافة. اترك البشرة بعد الاستحمام حتى تجف.
- احرص على رؤية أي ثنيات في البشرة وحافظ على هذه الثنيات نظيفة وجافة.
- تجنّب فرك البشرة أو تدليكها.
- تجنّب استخدام بودرة التلك أو مستحضرات التجميل المعطرة.

السطح (Surface)

- يمكنك وضع وسائد بين الكاحلين والركبتين أثناء الاستلقاء على السرير.
- يمكنك استخدام أدوات مساعدة متنوعة والوسائد والمراتب المتاحة لمساعدتك على إعادة توزيع الضغط. ويمكنك الاستعانة باختصاصي صحي لمناقشة هذه الأمور معك.
- يمكنك وضع لحاف خفيف أو بطانية خفيفة فوق السرير.
- تجنّب ارتداء الملابس ووضع المفارش المصنوعة من المواد الصناعية. تساعد المواد الطبيعية مثل القطن على تقليل التعرّق والاحتكاك.

المواظبة على الحركة - إن أمكن - (Keep moving)

- كلما زادت حركتك كان ذلك أفضل. غير وضعك بانتظام عندما تكون مستلقياً على السرير أو جالساً.
- يمكنك تغيير وضعك بطرق بسيطة، مثل التغيير من جنب لآخر أثناء الجلوس أو تغيير وضع الاستلقاء على السرير من الظهر إلى الجانب.
- إذا كان الشخص الذي تعنتي به لا يستطيع تغيير وضعه، فيمكنك استخدام أدوات مساعدة للقيام بذلك. ويمكنك طلب المشورة من اختصاصي في الرعاية الصحية.
- يجب الاستمرار على النشاط؛ فالتغييرات البسيطة في نمط حياتك قد تؤدي إلى تغيير كبير مثل النهوض وإعداد كوب شاي في وقت الفواصل الإعلانية أثناء مشاهدة التلفزيون.

السلس (Incontinence)

- تزيد الرطوبة على البشرة من خطر الإصابة، ولا سيما إذا كانت البشرة مبللة بسبب عدم تجفيفها أو السلس أو التعرّق أو الجرح الذي يخرج إفرازات.
- قد تتراكم الرطوبة على ثنيات الجلد، ما يزيد من خطورة تطوّر حالة تقرحات الفراش. لذلك، عليك التأكد من الحفاظ على البشرة نظيفة وجافة لتقليل معدل تراكم الرطوبة على أسطح البشرة.

- إذا كنت تعاني من أي مشاكل مرتبطة بالمثانة أو الأمعاء، فُيرجى طلب المساعدة والمشورة من اختصاصي في الرعاية الصحية. (إذا كنت في المنزل، فيمكنك التواصل مع ممرض المنطقة. وإذا كنت داخل المستشفى، فيمكنك التواصل مع فريق الرعاية.)
- يرجى تغيير حفاظات السلس وتنظيف البشرة في أقرب وقت ممكن بعد التعرض للبلل أو الفضلات.
- استخدم كريم عازل إذا نصحك اختصاصي الرعاية الصحية بذلك.

التغذية و شرب الماء (Nutrition and Hydration)

- تناول طعامًا صحيًا. إذا كنت لا تستطيع تناول وجبات كبيرة، فإن تناول وجبات صغيرة سيكون أفضل لك.
- يمكنك تناول مشروبات وأطعمة مضاف إليها سعرات حرارية أو بروتينات. وإذا كنت في حاجة إلى ذلك، فُيرجى التواصل مع الممارس العام المسؤول عن حالتك.
- تناول 8 أكواب أو كؤوس من السوائل يوميًا سيحافظ على مستوى الماء في بشرتك. يُعد الشاي والقهوة ضمن السوائل المسموح بها، ولكن ليس الكحول.

العناية بالنفس أو الرعاية المشتركة (Self Care or Shared Care)

- إذا كنت تواجه خطر الإصابة بتقرحات الفراش، فيجب على جميع المشاركين في رعايتك معرفة الأشياء التي تزيد من تعرضك لخطر هذه الإصابة. يجب عليكم جميعًا معرف المخاطر وإجراء أي تغييرات ضرورية.
- إذا كنت تعاني من مرض السكري أو مشاكل في الدورة الدموية في الساقين أو القدمين، فيجب عليك وعلى مقدمي الرعاية لك معرفة أنك أكثر عرضة للإصابة بتقرحات الفراش بسبب هذه المشاكل الطبية.
- إذا كنت تواجه خطر الإصابة بتقرحات الفراش أو تعاني من تقرحات الفراش، فيجب على جميع المشاركين في رعايتك معرفة ذلك. و عليك إخبارهم بأي أجهزة تستخدمها للتأكد أنهم يستطيعون معرفة المخاطر واتخاذ أي تغييرات ضرورية بشأن رعايتك.

ماذا الإجراءات اللازمة في حال الإصابة بقرحة الفراش؟

في حال تغيّر لون بشرتك أو أصابته التقرحات أو تدهورت حالته، يمكنك التواصل مع اختصاصي في الرعاية الصحية في أقرب وقت واتباع المشورة الواردة في هذا الكتيب.

مقدّمو الرعاية:

قد يحتاج الشخص الذي تقدّم له الرعاية إلى المساعدة لرؤية بشرته لأن المناطق التي تتطوّر فيها حالات تقرحات الفراش غالبًا ما يصعب رؤيتها.

إذا كنت تعتني بشخص لا يستطيع تناول الطعام بشكل طبيعي، فعليك طلب المشورة من الممارس العام المسؤول عن الحالة.

إذا كنت تعتني بشخص يعاني من مشاكل في المثانة أو الأمعاء ولا يستطيع الاعتناء بنفسه، فيجب الحفاظ على بشرتهم نظيفة وجافة.

هل أنا معرض لخطر الإصابة بتقرحات الفراش؟

نعم، قد تُصاب بها. الجميع معرضون للإصابة بتقرحات الفراش عند توفّر الظروف المسببة لها. ولهذا السبب، تقدّم لك هذه المعلومات لمساعدتك على الوقاية من تلف البشرة.

ملاحظات وتذكيرات:

بيانات الاتصال باختصاصي الرعاية الصحية:

بيانات الاتصال:	الاسم
	المرض
	اختصاصي العلاج الوظيفي
	اختصاصي التغذية
	اختصاصي العلاج الطبيعي
	اختصاصي طب القدم
	طبيب (ممارس عام)



إذا كنت ترغب في الحصول على هذا المستند بنسخة مترجمة أو مطبوعة بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو في صيغة مسموعة، فيرجى التواصل مع:

tissueviability.education@ggc.scot.nhs.uk
يمكنك أيضاً الوصول إلى هذه المعلومات على صفحات حيوية الأنسجة على موقع StaffNet.

如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

قام بتصميم هذا الكتيب ومراجعته خدمات حيوية الأنسجة في NHS Greater Glasgow and Clyde واستخدمته جمعية NATVNS للوقاية من تقرحات الفراش كدليل للبالغين المعرضين للإصابة بتقرحات الفراش.

تاريخ المراجعة: سبتمبر (أيلول) 2022

mi · 273576 v3.0 · GGC0236