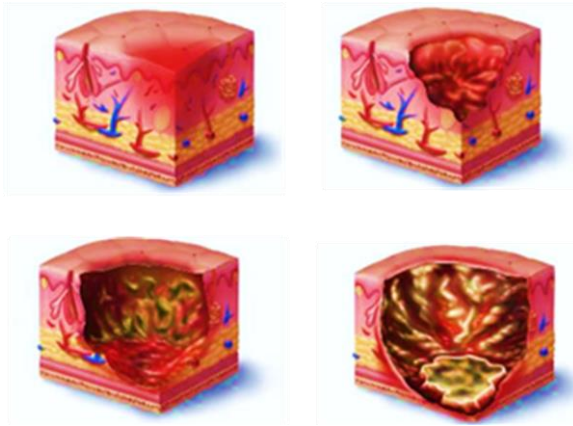




تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



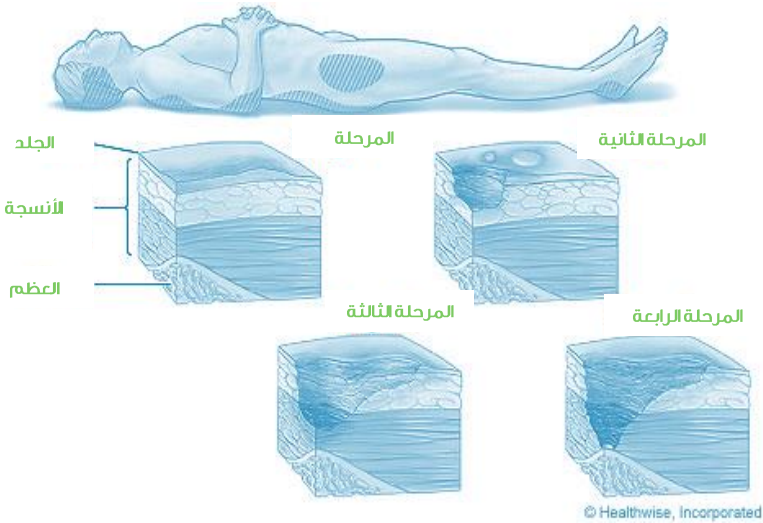
الوقاية من تقرحات الضغط

( تقرحات الفراش )

Prevent Pressure Ulcers

## ما هي قرحة الضغط (قرحة الفراش)؟

هي إصابة الجلد أو الأنسجة الأساسية التي تعرضت للتلف بسبب الضغط غير المستقر و المطول.



## تعرف تقرحات الضغط أيضا باسم تقرحات الفراش

هل أنت معرض لخطر الإصابة بقرحة الضغط؟

ستزيد الحالات التالية من خطورة إصابتك بقرحة الضغط (قرحة الفراش)

إذا لم تتمكن من التحرك بصورة مستقلة أو كنت ملزم للكرسي أو طريح الفراش أو كانت حركتك محدودة



إذا كنت تعاني من فقدان الإحساس أو ضعف في الدورة الدموية



إذا كنت تعاني من سوء التغذية والترطيب



إذا كنت تعاني من البشرة الرطبة باستمرار و ذلك من خلال التعرق أو فقد السيطرة على حركة الأمعاء أو المثانة



ما هي علامات قرحة الضغط (قرحة الفراش)؟



1

وجود مناطق بالجسم يكون بها الإحساس قليل أو  
منعدم

2

وجود مناطق بالجسم تكون معرضة للضغط المستمر و  
المتعلقة بمواقع الجسم

3

تغييرات عادية على لون الجلد أو الملمس

4

وجود منطقة حمراء أو داكنة في الجلد لا تختفي في الجلد لا  
تختفي بالحركة النشطة و تغيير الموضع

5

وجود تشققات بالجلد أو بثور أو قشور أو فواصل

6

وجود فتح بالجلد ينزف أو يندي

7

وجود منطقة بالجلد تبدو أكثر برودة أو أكثر دفئًا عند لمسها  
من المناطق الأخرى

8

وجود مناطق حساسة

## كيف تقي نفسك من الإصابة بقرحه الضغط (قرحة

الفرش)؟

افحص جسمك يوميًا بحثًا عن أي علامات احمرار بالجلد أو جروح مفتوحة.



غير موضعك كل ساعتين على الأقل أو عند الحاجة. إذا كنت لا تستطيع تحريك نفسك، اطلب المساعدة من أحد الأشخاص.



اعد تغيير موضعك كل ١٥ دقيقة في حال كنت ملزم للكرسي أو إذا كنت غير قادر على ذلك، اطلب من أحد الأشخاص أن يقوم بتحريكك مرة واحدة على الأقل كل ساعة.



اسأل عن المنتجات الخاصة التي يمكن أن تساعد في تخفيف الضغط على الجلد كالمراتب ووسائد الكراسي.



مارس التمارين المعتدلة للجسم بانتظام للحفاظ على صحة البشرة ومرونتها.



تجنب تصلب الجسم؛ اطلب من أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك أو مقدمي الرعاية أن يثني و يفرد ذراعيك وساقيك كل يوم إن كنت لا تستطيع التحرك بمفردك.



من الأفضل الحفاظ على نظافة البشرة وجفافها.



استخدم صابوناً خفيفاً لا يسبب جفاف للبشرة.

استخدم كريم الترطيب على بشرتك كل يوم إن لزم الأمر.



إذا كنت تعاني من سلس البول تأكد من تحفيف الجلد  
بعناية دون الفرك.



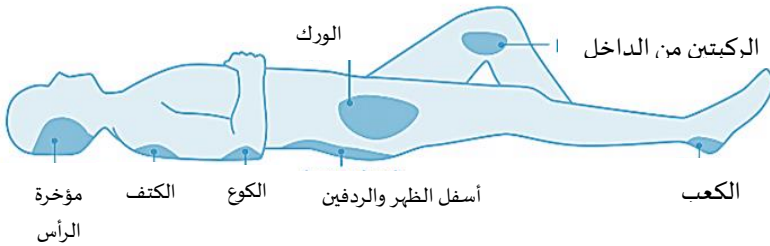
حافظ على نظام غذائي صحي واشرب الكثير من الماء  
لكي يبقى الجسم رطباً. راجع اخصائي تغذية لطلب  
المساعدة إذا أوصى طبيبك بذلك.



الجلوس - من المهم اختيار وضع الجلوس الصحيح.



## ساعد نفسك على الشفاء



تقرحات الضغط(تقرحات الفراش)

لا تضغط على القرحة والمنطقة المحيطة بها. إذا كانت القرحة بظهرك، حاول الاستلقاء على جنبك أو بطنك.



حافظ على نظافة القرحة واحمها من البول والبراز وغيرها من العوامل المهيجة أو المعدية.



يُحظر تدليك المنطقة المحيطة بالقرحة و الأجزاء العظمية من الجسم؛ إذ يمكن أن يتسبب ذلك في تلف كبير بالأنسجة.



لا تلمس قشور الجروح أو تحاول إزالتها دون إشراف طبي. استشر طبيبك عن المنتجات التي تساعد على الشفاء من قرحة الضغط(قرحة الفراش).



اسأل طبيبك عن المنتجات التي تحمي المنطقة من العدوى وتحمي الجلد المحيط بالقرحة.



قد تلتئم التقرحات السطحية الصغيرة دون حدوث مضاعفات.

تتطلب تقرحات الضغط (تقرحات الفراش) الأكثر خطورة متابعة قريبة بسبب ارتفاع مخاطر الإصابة بالعدوى.

احجز مواعيد للمتابعة حسب توجيهات الطاقم الطبي



# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم تمريض العيادات  
الخارجية

HEM1.18.000426