

## الوقاية من إصابات الضغط

## الوقاية من إصابات الضغط

## مناطق إصابات الضغط

المرضى في المستشفيات معرضون  
لإصابات الضغط والتي غالباً ما يشار  
إليها باسم تقرحات السرير.



تحدث إصابات الضغط فوق المناطق العظمية –  
خاصة الكعبين والمرفقين والوركين والأرداف  
والفقرة الذيلية غير أنه من الممكن أن تحدث  
في أي مكان فيه ضغط ثابت على الجلد. تظهر  
الصلبان الحمر مناطق في جسمك معرضة  
لحدوث إصابات الضغط.

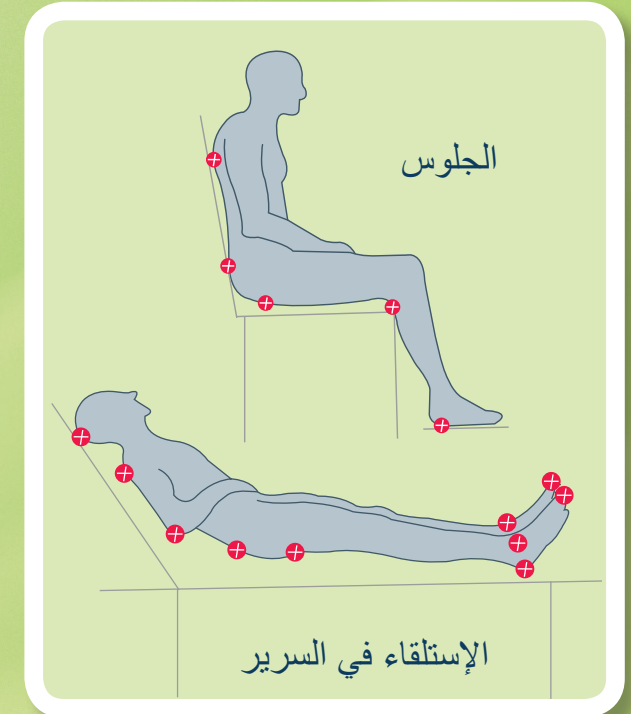


### تذكر

1. إستمروا في التحرك
2. إعتني بجلدك
3. إتبع نظام غذاء صحي

تحدد هذه النشرة ثلاثة أنشطة بسيطة يمكن أن  
تقلل من خطورة حدوث إصابات الضغط:

1. إستمروا في التحرك
2. إعتني بجلدك
3. إتبع نظام غذاء صحي



 **Griffith**  
UNIVERSITY

© Griffith University 2016

Version 1, 2016

# إتبع نظام غذاء صحي

# إعتني بجلدك

# إستمر في التحرك

- تلعب التغذية الصحية دوراً حيوياً في حماية الجلد والتئام الجروح.
- اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والبيض والفاصوليا/ البقوليات ومنتجات الألبان مصدر جيد من مصادر الحديد والبروتين التي تساعد جلدك على الشفاء.
- تأكد من شرب الكثير من السوائل لكي تبقي نفسك رطباً بشكل جيد.



- إستشر أخصائي التغذية أو المتخصص بالمغذيات.
- تناول المكملات الغذائية حسب الوصفة.



- قم بإبلاغ الموظفين إذا كان هناك طراوة أو ألم أو وجع في منطقة عظمية أو إذا لاحظت أي إحمرار أو تقرح أو تشقق في الجلد.
- إحتفظ بجلدك نظيفاً وفاضك نظيفاً وجافاً.
- قم بإبلاغ الموظفين إذا كانت ثيابك وفاضك رطباً.
- إستعمل محلولاً مرطباً لمنع جفاف الجلد وتشققه.
- يمكن أن يضع الموظفون المرطب لإي أماكن في الجسم يصعب الوصول إليها.
- نظف الجلد فور إتساخه.
- يمكن إستعمال معدات خاصة مثل الفرشات الهوائية ووسائد تخفيف الضغط والجوارب لتقليل الضغط عن مناطق محددة.
- إستعمل مطهراً خفيفاً أو صابوناً مرطباً لمنع جفاف جلدك.



## في السرير:

- عندما تكون مستلقياً في السرير؛ تقلّب أو غير وضعيتك بشكل متكرر.
- عندما تغير وضعيتك؛ إستعمل وسادة لدعم نفسك إذا لزم الأمر.
- إذا لم تتمكن من تحريك نفسك؛ أطلب من الموظفين أن يساعدوك على تغيير وضعيتك بشكل منتظم.



## خارج السرير:

- غير وضعيتك بشكل متكرر على الكرسي.
- حافظ على نشاطك بالتنزه إذا كان ذلك ممكناً.