



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

الوقاية من قرح الفراش والعلاج

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

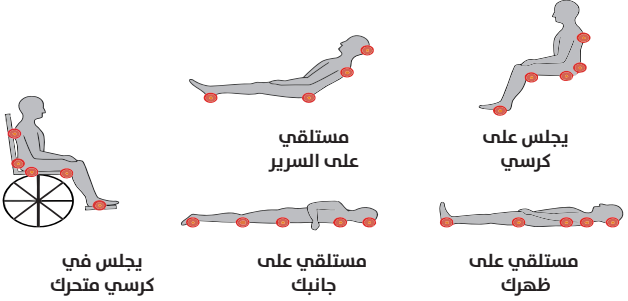
myMowasat

الوقاية من قرح الفراش والعلاج

المرضى ملازمين الفراش

هذه النشرة ستوضح ما هي قرح الفراش وستصف الأسباب الشائعة وخطوات تقليل هذه القرحة

أن قرح الفراش قد تؤثر بشكل خطير على جودة حياتك ومن المهم أن يتم فهم ما إذا كان هناك خطر عليك لذلك ستستطيع المساعدة في الوقاية من قرح الفراش من الازدياد



ما هي قرح الفراش؟

قرح الفراش هي من منطقة متضررة من الجلد والأنسجة أسفل الجلد . وأول علامات ظهور وتكون قرح الفراش ربما تكون الاحمرار أو تغير لون الجلد، والذي يزداد سوءاً ويؤدي إلى قطع الجلد

وأكثر الأماكن الشائعة لتكون القرحة بها هي الأماكن التي تعلق العظام (حيث يكون العظام قريب من السطح الجلدي).

ما هي أسباب قرح الفراش؟

- قرح تنشأ عندما يحدث قصور في مصدر الدماء إلى أماكن من الجلد (عدم وصول الدم بشكل جيد)، حيث أن نقص التزويد بالدم يعني أن الأكسجين والمغذيات لا تصل إلى هذه المنطقة كما يجب ، وهذا بدوره يؤدي إلى تجزئة وتقطع في الجلد وحدوث ما يسمى قرح الفراش
- الاستلقاء على الفراش أو المقعد يمكن أن يدمر الجلد والطبقة العميقة للأنسجة السفلى (المعروف بالتمزق)
- التحرك الضعيف وطريقة التعامل يمكن أن تزيل الطبقة العلوية من الجلد و يصنع احتكاك والتي إذا تمت بشكل متكرر فسيزيد من خطر زيادة أضرار قرح الفراش

من هم الأشخاص المعرضون للإصابة ونشأة قرح الفراش؟

أي شخص بغض النظر عن العمر أو الحركة يمكن إصابته ولكن بعض الأشخاص

يكونون اكثر عرضة لخطر الإصابة بقرح الفراش

ربما ستكون تحت خطر كبير في هذه الأحوال:

• إذا أصيب الشخص في الماضي بقرح الفراش

• عدم القدرة على حركة أجزاء محددة من الجسم أو عدم القدر على تغيير وضعية المريض

• أن يكون الشخص مريض جداً وأجريت له عملية جراحية

• الإصابة المسبقة بجروح مثل كسور في الفخذ

• عندما توجد مشاكل صحية لدى الشخص مثل الإصابة بمرض السكري والسمنة وضعف في الدورة الدموية أو إصابة في الحبل الشوكي أو أن يكون الشخص مدخن أو اصعب بسكتة قلبية أو أن هناك خلال في العضلات أو الأعصاب والتي قد تقلل من درجة الإحساس بالألم وعدم الراحة

• ضعف الشهية أو نظام غذائي غير متوازن أو عدم شرب كمية كافية من السوائل

• عند وضع جبيرة من جبس باريس على الفخذ

• الإصابة بتشقق في الجلد حالياً

• الدورة الدموية الضعيفة

• الشخص مصاب بالسلس (عدم ضبط التبول اللاارادي وعدم التحكم في الإخراج)

يمكن للشخص أن يلاحظ واحد أو اكثر من العلامات التالية الدالة على ضرار بسبب قرح الفراش:

• تغيرات في لون الجلد (التحول إلى احمر أو اسود)

• الشعور بحرارة أو برودة في مناطق الإصابة بقرح الفراش

• الانتفاخ

• عدم الراحة أو الألم

• تبثر (تنقط)

• أضرار جلدية أخرى

كيفية الوقاية من قرح الفراش؟

• أن يتم تقييم مدى خطر تطور القرحة وهذا سيساعدنا على التعرف إذا ما كنت إلى حاجة للأدوية خاصة أو إي شكل آخر من الرعاية الطبية .

• تقليل أو تخفيف الضغط على الأماكن الأكثر عرضة للإصابة بقرح الفراش وذلك بالقيام بالحركة وتغيير وضعية الجلوس أو النوم بقدر المستطاع أو بقدر الإمكان كل ساعتين . وإذا كان بالفعل مصاب بقرح الفراش فيجب على

المصاب تجنب الجلوس أو الاستلقاء على الجزء المصاب بقرح الفراش حتى لا يسوء الوضع

الخطوات التالية يكن أن تتبع لتقليل الضغط أثناء استلقاءك في الفراش

1. يمكن أن تستخدم الوسادة لتخفيف أي ضغط من المناطق المحتمل أن تكون في خطر الإصابة بقرح الفراش
2. أعقابك (الكعب) يجب أن ترفع على وسادة وتحت كل ساق للتأكد من أنه لا يوجد أي ضغط على الكعب أو الكاحل
3. يجب أن توضع الوسادة أسفل الظهر حتى يكون الجسم مائل بزاوية ثلاث درجة (أفضل من الاستلقاء كلياً على جانبك)
4. الاستمرار في الحركة : مع محاولة تغيير وضعيتك (إذا كنت تستطيع) كل ساعتين . ولو كنت في حاجة إلى مساعدة لفعل ذلك فيجب على أفراد عائلتك أن تساعدك في تغيير وضعيتك ويجب عليها الانتباه إذ أنك لم تغير وضعيتك لمدة أكثر من ساعتين
5. اجلس على المقعد لمدة أقصاه ساعتين في المرة الواحدة قبل الاستلقاء بالفراش وميل إلى إحدى جانبيك لتخفيف الضغط
6. عند القدرة على التحرك باستقلالية فإنه من المفيد لك أن تقف وتمشي لمدة من خمسة عشر إلى ثلاثون دقيقة

يجب أن تأكل جيد ويكون جسمك رطب

1. الأكل والشرب الجيد مهم جداً لكل شخص وخاصة لهؤلاء المعرضون لخطر الإصابة بقرح الفراش
 2. يجب التأكيد على أكل غذاء صحي ونظام غذائي متوازن وشرب الكثير من السوائل والمزيد من البروتين لما لهذا من فائدة كبيرة . اللحم والسمك والبيض والبقوليات هي مصادر مفيدة من البروتين وفيتامين A متوفر في كل من (الجزر و البطاطا الحلوة والخضروات) وفيتامين C متوافر في (الفواكه الحمضية والخضروات)
 3. في حال شعورك بالقلق حيال تغذيتك ربما يتوجب عليك استشارة أخصائي تغذية للمساعدة والتقييم وإعطاء النصيحة
 4. في حالة إصابتك بقرح الفراش فعليا يقوم المختصين بتحديد ووصف مكملات غذائية وذلك لمساعدة في شفاء الجروح
- لكل مراحل الإصابة بقرح الفراش يجب التوقف عن التدخين لو كنت مدخن حيث أن المواد الكيماوية تتعارض وتتفاعل مع تدفق الدم وشفاء الجلد. (وللمساعد يمكن أن تراجع الكلية الأمريكية للإقلاع عن التدخين, المصادر خطة الإقلاع متوفرة على شبكة الانترنت facs.org/quit-smoking)

The following steps can be taken to reduce pressure while you're in bed

1. Pillows can be used to relieve any pressure from areas likely to be at risk of developing damage
2. Your heels should be raised using a pillow lengthways under each leg to ensure no pressure is applied to your heels or ankles.
3. Pillows should be placed at your lower back to tilt you over approximately 30 degrees (rather than you lying completely on your side)
4. If your condition puts you at increased risk of developing pressure damage, you may be placed on an air mattress and/or air cushion. These devices feature automatically regulated airflow able to reduce or redistribute pressure over areas of pressure.
5. Keep moving: Try to reposition yourself (if you're able to) every two hours. If you need help to do this, let your family members help reposition you, make them aware if you have been in the same position for longer than two hours
6. Sit out in your chair for a maximum of two hours at any one time before getting onto the bed, tilted to one side to relieve the pressure.
7. If you are able to move independently, it is useful to get up and have a walk every 15-30 minutes

• Eat well and stay hydrated

1. Eating and drinking well is important for everyone, but especially for those at risk of developing pressure damage
 2. Make sure you eat a healthy, balanced diet, and drink plenty of fluids, and extra protein may help. Meat, fish, eggs and beans are all good sources of protein, Vitamins A (carrots ,Sweet potatoes ,greens) Vitamin C (Citrus fruits and vegetables)
 3. If you're concerned about your nutrition, you may be referred to a dietitian for assessment and advice
 4. If you have an existing pressure ulcer then you may be prescribed supplements to help with wound healing
- For all stages of pressure ulcers, stop smoking if you are smoker, the chemicals in cigarettes interfere with your blood flow and skin healing. (For help, you can Review the 'American College Of surgeon Quit Smoking' resources and Quit plan, online at [facs.org /quit smoking](https://facs.org/quit-smoking))

but some people are at greater risk than others

You may be at greater risk if:

- You currently have a pressure ulcer or had one in the past
- You are unable to move certain parts of your body, or change your position by yourself
- You are seriously ill or undergoing surgery
- You have had injuries, for example a broken hip
- You have medical problems such as diabetes, obesity, poor circulation, Spinal cord injury or if you are a smoker, or had a stroke, or nerve or muscle disorders that may reduce sensitivity to pain and discomfort
- You have a poor appetite/diet or do not drink enough fluids
- You have a plaster or Paris cast applied to a limb
- You have existing broken skin
- You have poor circulation
- You are incontinent

You may notice one or more of the following, early signs of pressure damage:

- Changes in skin color (turning red or dark)
- A feeling of heat or cold in the area
- Swelling
- Discomfort or pain
- Blistering
- Other skin damage

How to prevent Pressure Ulcers?

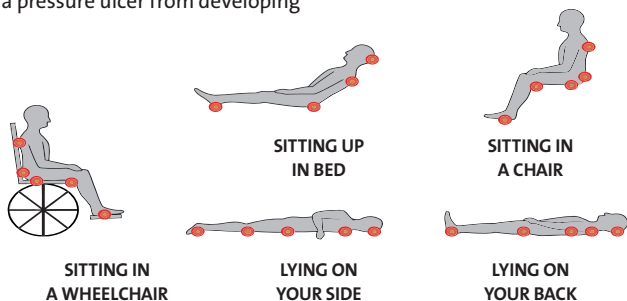
- Assess your risk of developing pressure ulcers. This will help us to identify whether you require specialized equipment or other forms of care
- Reduce or relieve pressure on the areas at risk by moving around and changing position as much as possible, or at least 2 hourly. If you already have a pressure ulcer, lying or sitting on the ulcer should be avoided as this will make it worse

Pressure Ulcer Prevention and Management

(Bedridden patients)

This leaflet will explain pressure ulcers (sometimes known as bed-sores or pressure sores) and describe the common causes and steps to reduce them

A pressure ulcer can seriously impact the quality of your life and it's important to understand if you may be at risk, so you can help prevent a pressure ulcer from developing



What is a pressure ulcer?

A pressure ulcer is an area of damage to the skin and underlying tissue. The first sign that a pressure ulcer may be forming is usually red or discolored skin, which may get worse and lead to an open wound

The most common locations for pressure ulcers to occur are over bony Prominences.(where bones are close to the surface of the skin)

What are the Causes of Pressure Ulcers?

- Pressure ulcers develop when the blood supply to an area of skin is disrupted. A lack of blood supply means that oxygen and nutrients don't reach the area as they should, and this causes the skin to break down and an ulcer to form
- Sliding or slumping down the bed or chair – can damage the skin, and the deep layers of tissue underneath (known as 'shearing')
- Poor moving and handling methods can remove the top layers of skin, and create friction, which if applied repeatedly can increase the risk of Pressure damage

Who is at risk of developing a Pressure Ulcer?

Anyone, whatever their age or mobility, can develop a pressure ulcer



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

PRESSURE ULCER PREVENTION AND MANAGEMENT

For Appointment

Please call 1826666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 1 82 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat