

بیماری که از بخش ویژه ترخیص می شود در بیشتر مواقع قادر به رسیدگی به وضعیت بهداشت فردی خود نمی باشد و در امر استحمام یا دیگر مراقبت های بهداشتی نیاز به یاری شما دارد. بی توجهی به امر بهداشت فردی این دسته از بیماران می تواند عواقب ناخوشایندی را به دنبال داشته باشد.

در این مبحث به این سوالات شما پاسخ داده می شود:

1- چگونه از پوست بیمار مراقبت شود؟

2- چگونه از پا و ناخن مراقبت شود؟

3- چگونه بیمار از تخت خارج شود؟

4- تغییر وضعیت در تخت چگونه انجام می شود؟

5- چگونه از چشم مراقبت به عمل می آید؟

6- دهان شویه چیست؟

7- چگونه تب را کنترل کنیم؟

۱- چگونه از پوست بیمار مراقبت شود؟

بیماری که از بخش ویژه ترخیص می شود در بیشتر مواقع قادر به رسیدگی به وضعیت بهداشت فردی خود نمی باشد و در امر استحمام یا دیگر مراقبت های بهداشتی نیاز به یاری شما دارد. بی توجهی به امر بهداشت فردی این دسته از بیماران می تواند عواقب ناخوشایندی را به دنبال داشته باشد. برای انجام این امر توجه به چند نکته ضروری است:

• حمام روزانه: در بیمارانی که به علت آسیب های بافت مغز دچار عدم تحرک شده اند و هیچ گونه جابه جایی در بستر ندارند حمام یکی از مهم ترین اصول پیشگیری کننده از عفونت ها و زخم بستر می باشد.

در صورتی که امکان جابه جایی بیمار و انتقال وی به حمام را ندارید می توانید حمام را در بستر انجام دهید (در قسمت های بعد توضیح داده خواهد شد).

حمام کردن باعث بهتر شدن جریان خون رسانی پوست بدن شده و در کنترل عفونت و جلوگیری از زخم بستر تأثیر بسزایی دارد.

• تشک مواج: یکی دیگر از مسائل مربوط به حفظ سلامت پوست انتخاب تشک مواج مطلوب می باشد.

در صورتی که بیمار شما قطع نخاع است یا به صورت نیمه هوشیار می باشد و تحرک وی در بستر محدود است باید از تشک مواج استفاده نمایید.



این تشک ها براساس وزن بیمار تنظیم می شوند و به صورت اتوماتیک در قسمت های متفاوت هوا را به گردش درآورده و احتمال زخم بستر را کاهش می دهند اما توجه داشته باشید که ایجاد زخم بستر را به طور کامل از بین نمی برد پس شما باید به همه موارد ذکر شده به دقت توجه نمایید.

• تغذیه مناسب: تغذیه مناسب نیز بر حفظ کیفیت پوست تأثیر بسزایی دارد. سعی کنید از میوه و سبزیجات تازه همچنین مصرف آب و مایعات غافل نشوید.

۲- چگونه از پا و ناخن مراقبت شود؟

در افرادی که به مدت طولانی حرکات طبیعی انگشتان دست و پا را ندارند انگشتان تغییر حالت داده و خشک می شوند.

پوست دست و پای بیمار بسیار خشک و آسیب پذیر می شود. بین انگشتان و زیر ناخن ها محل خوبی برای رشد قارچ می باشد. این بیماران قادر به رعایت بهداشت نمی باشند. شما باید در این مورد دقت کافی داشته باشید. برای تمیز کردن و کوتاه کردن ناخن ها باید یک لگن آب گرم آماده کنید. دست و پای بیمار را حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در لگن آب گرم قرار دهید و سپس با یک لیف نرم و صابون بچه دست و پای بیمار را بشویید به خصوص لابه لای انگشتان را به دقت بشویید.

چون محل خوبی برای رشد قارچ می باشد. به آرامی زیر ناخن ها را با یک وسیله مانند سوهان ناخن تمیز کنید. سپس ناخن های بیمار را به صورت مستقیم با ناخن گیر کوتاه کنید و لبه های تیز را با سوهان صاف کنید سپس دست و پاهای بیمار را آب کشی کرده و خشک کنید.

بعد یک ماده نرم کننده مانند پماد یا روغن زیتون و بادام یا لوسیون های نرم کننده به دست و پا بزنید. سپس به آرامی کمی انگشتان دست و پای بیمار را ماساژ A+D ویتامین دهید. انجام این کارها باعث می شود که پوست بیمار نرم و مرطوب شده و گردش خون انگشتان دست و پا بهتر شود.



۳- چگونه حمام در تخت انجام می شود؟

ممکن است بیمار به علت آسیب های وارد شده توانایی حمام کردن و یا خارج شدن از تخت را نداشته باشد در اینجا سعی می کنیم روش حمام در تخت را برای این دسته از بیماران آموزش دهیم.

نقاط حساس را به آرامی ماساژ دهید.

وسایل موردنیاز: لگن، آب گرم، لیف، صابون، شامپو، دو عدد حوله، زیرانداز ضد آب، ملحفه تمیز

ابتدا دمای اتاق را بالا ببرید. درها و پنجره ها را ببندید. وسایل را آماده کنید. بعد لباس های بیمار را خارج کنید و اگر باند الاستیک دارد باز کنید. روی بیمار یک حوله یا پتو تا زیر چانه ببندازید و یک روکش ضد آب، زیر سر و گردن قرار دهید تا ملحفه ها خیس نشوند. برای شستن سر بیمار لازم است از یک نفر دیگر کمک بخواهید به این صورت که نفر دوم ظرف آب گرم در دست داشته باشد و سر بیمار را از عقب در لگن نگه دارد. سر بیمار را کمی

خیس کنید و شامپو بزنید. پشت گوش ها و حفره های گوش را به دقت بشوید و آب کشی کنید.



نکته مهم: اگر بیمارتان در ناحیه مهره های گردن آسیب دیده است نباید گردنبد وی را تحت هیچ شرایطی باز کنید. همچنین نباید گردن را بیش از حد خم کنید، زیر گردن بیمار را با دست محکم بگیرید.

بعد از شستن سر و آبکشی، سر بیمار را با حوله بپوشانید بعد صورت بیمار را با یک لیف نرم و صابون ملایم مثل صابون بچه بشوید. اطراف گردن را به خوبی تمیز کنید. در این مرحله اگر بیمارتان گردنبد طبی داشت آن را باز کنید و زیر آن را بشوید، خشک کنید و گردنبد را مجدداً ببندید.

سپس ملحفه یا پتو را تا زیر سینه پایین بکشید. به دقت زیر بغل بیمار، بین سینه ها و دست ها را با لیف و صابون بشوید و دقت داشته باشید که هر قسمتی از بدن را که می شوید باید همان موقع صابون را از روی پوست بیمار پاک کنید و آبکشی نمایید. تا صابون روی پوست بیمار نماند. در غیر اینصورت پوست بیمار خشک شده و سفیدک می زند در این حالت باعث ایجاد خارش و حساسیت پوستی می شود. لیف کشیدن باید با ملایمت انجام شود زیرا پوست بیمارتان بسیار حساس و شکننده است در حین لیف کشیدن باید با دست به آرامی به قسمت های مختلف بدن ضربه بزنید با انجام این کار جریان خون پوست بهتر می شود.

بعد ملحفه یا پتویی را که روی بیمار انداخته اید تا زانو پایین بیاورید. ناحیه تناسلی را با دقت با آب و صابون بشوید. دقت داشته باشید در حین حمام دادن بیمار موهای زائد ناحیه تناسلی و زیر بغل حتماً پاک شوند زیرا محل خوبی برای رشد میکروب ها می باشند.

بعد از انجام این کار حوله یا ملحفه تمیز را روی سینه و دست های بیمار بکشید. حوله را کامل بردارید و پاهای بیمار را بشوید به خصوص بین انگشتان پا که محل خوبی برای رشد قارچ می باشد (در قسمت مراقبت از پا و ناخن توضیح داده شده است).

ناخن های بیمار را بشوید و کوتاه کنید. سپس بیمار را به پهلو بچرخانید و پشت کمر بین باسن را به خوبی بشوید و آبکشی کنید. قسمت های حساس بدن مانند بین باسن، روی مهره های کمر، روی مهره های گردن، پشت گردن، اگر بیمار گردنبد طبی دارد، زیر گردن بند و لاله گوش، روی باسن، زیر پاشنه ها را از نظر قرمزی یا زخم به دقت بررسی کنید.

در صورتی که قرمز شده است آن نقاط را به آرامی بشوید که پوست آن زخم نشود و سپس آبکشی کردن و خشک نمایید. روی نقاط قرمز شده بیمار را زینک اکساید بمالید و بیمار را در وضعیتی قرار دهید که روی این نقاط قرمز شده یا زخم شده فشاری وارد نیاید.

بعد از تمام شدن حمام، بیمار را گرم بپوشانید و در صورتی که پوست بیمار خشک و حساس شده بدن را با روغن زیتون و روغن بادام یا لوسیون های نرم کننده بدن مانند لوسیون بدن بچه ماساژ دهید.

توجه: بهتر است بیمار را روزانه حمام کنید این کار از زخم بستر پیشگیری می کند:

– حمام روزانه باعث می شود بیمار بوع نامطبوع نداشته باشد.

– رطوبت موردنیاز پوست تأمین شود.

– ماساژ دادن پوست حین حمام باعث بهبود گردش خون می شود و بافت پوست به حالت اولیه برمی گردد.

– حمام کردن باعث می شود بیمار و کسانی که با وی زندگی می کنند احساس آرامش بیشتری داشته باشند.

۴- چگونه بیمار از تخت خارج شود؟

اگر بیمارتان توانایی آن را دارد که از تخت خارج شود برای خروجش از تخت باید به او کمک کنید.

ابتدا کمک کنید تا بیمار در تخت بنشیند سپس پاهای وی را از تخت آویزان کنید از بیمار بپرسید که آیا سرگیجه یا تنگی نفس دارد یا خیر؟ در صورتی که وضعیت بیمار خوب بود زیر بازوی بیمار را بگیرید و کمک کنید تا بیمار روی پا بایستد اگر بیمار سرگیجه نداشت کمک کنید تا چند قدم راه برود.



در صورتی که وضعیت بیمار هنوز مطلوب نیست کمک کنید تا بیمار فقط در تخت بنشیند و پاهای خود را از تخت آویزان کند و کمی پاهای خود را تکان دهد یا فقط چند دقیقه روی صندلی بنشیند. این کار باعث بهبودی وضعیت عضلانی و گردش خون بیمار شده و باعث تقویت عضلات بیمار می شود.

برای خارج شدن بیمار از تخت وقت کافی به وی بدهید. هرگز با عجله اقدام به بلند کردن بیمار از تخت نکنید. در صورتی که بیمار همکاری لازم را با شما ندارد با او صحبت کنید و توضیح دهید که اگر طولانی مدت در تخت بماند عضلات و ماهیچه ها از بین می روند، همچنین نشستن در تخت و آهسته گام برداشتن باعث بهبود وضعیت تنفس، خون رسانی بهتر به مغز و اندام ها می شود.

۵- تغییر وضعیت در تخت چگونه انجام می شود؟

اگر بیمار ناتوان است و توانایی حرکت در تخت را ندارد (مثلاً سطح هوشیاری پایینی دارد و یا قطع نخاع شده است)، باید شما در این رابطه به او کمک کنید. هر دو ساعت یک بار باید بیمار را در تخت جابه جا کنید با این کار گردش خون بیمار بهبود می یابد و از زخم بستر پیشگیری می کند. به این طریق که یک بار بیمار را به سمت چپ بخوابانید، زانو ها را به سمت داخل شکم خم کنید و یک بالش بین پاها قرار دهید. به صورتی که ران و زانو با هم تماس پیدا نکنند.

دو ساعت بعد هر دو دست بیمار را از آرنج خم کرده و روی سینه قرار دهید.



می توانید یک بالش یا ملحفه کوچک بین دست ها و وسط سینه قرار دهید. این کار باعث می شود که دست ها حالت طبیعی خود را حفظ کند و از ورم کردن آن پیشگیری می کند. دو ساعت بعد بیمار را به سمت راست تغییر وضعیت دهید و همین روش را تکرار کنید. دو ساعت بعد بیمار را به صورت طاق باز در تخت بخوابانید. در این وضعیت بهتر است که زیر پاهای بیمار بالش یا پتو قرار دهید تا کمی پاها بالاتر از سطح بدن قرار بگیرند. این کار از ورم کردن پاها جلوگیری می کند.

دست های بیمار را در دو طرف بیمار قرار دهید. زیر آن ها بالش بگذارید تا دست ها ورم نکنند. در هر بار تغییر وضعیت دادن، بدن بیمار را به دقت بررسی کنید. آرام به پوست بیمار ضربه بزنید تا گردش خون بیمار در نقاط مختلف بدن بهتر شود. از نظر قرمزی و زخم به دقت بیمار را بررسی کنید. تغییر وضعیت دادن بیمار بسیار مهم است. شما با این کار از عوارضی مانند ورم کردن بدن، افتادگی دست و پاها و زخم بستر پیشگیری می کنید.

۶ چگونه از چشم مراقبت به عمل می آید؟

چشم عضو حساس و مهمی است که در بعضی موارد آسیب وارد شده به آن غیر قابل بازگشت است. پس لازم است نحوه مراقبت از چشم را بیاموزید. همان طور که می دانید با پلک زدن طبیعی باعث تمیز شدن و مرطوب نگه داشتن سطح چشم می شود.

با هر بار پلک زدن، سطح چشم رطوبت لازم خود را دریافت می کند. چشم سالم، قرمز نیست و یا ترشحات چرکی در گوشه چشم و یا مژه ها وجود

ندارد. اگر بیمار قادر به پلک زدن نیست و چشم بیمار همیشه بسته یا باز است باید مراقبت لازم از آن را انجام دهیم.

وسایل مورد نیاز: سرم شستشو یا آب جوشیده سرد شده، گوش پاک کن، پنبه، اشک مصنوعی

ابتدا چشم را از نظر قرمزی، خشکی و ترشحات بررسی کنید. در صورتی که چشم بیمار ترشحات چرکی دارد یا قرمز است با پزشک مشورت نمایید. ابتدا چشم بیمار را با پنبه آغشته به سرم شستشو یا آب ولرم از قسمت داخلی به قسمت خارجی چشم پاک کنید.

این کار باعث می شود عفونت، وارد مجرای اشک نشود. پس با یک گوش پاک کن مرطوب شده با سرم شستشو یا آب ولرم بین مژه های بالا و پایین را به خوبی تمیز کنید. برای هر چشم از گوش پاک کن جدا استفاده نمایید، این کار باعث کنترل عفونت چشم می شود.

اگر بیمار پلک نمی زند سطح چشم خشک می شود. طبق دستور پزشک از اشک مصنوعی استفاده کنید. به این صورت که پلک زیرین را با انگشت پایین بکشید و قطره چشم را بین پلک زیرین و سفیدی چشم بچکانید. سپس پلک پایینی را به آرامی آزاد کنید تا قطره جذب شود.

هیچ گاه قطره را مستقیم روی سیاهی چشم نچکانید این کار ممکن است باعث آسیب به چشم شود.

در صورتی که بیمار باید همزمان از 2 یا چند قطره استفاده کند باید بین هر قطره 15 دقیقه فاصله بگذارید تا مانع از بین رفتن اثر داروها شوید.

اگر بیمار باید همزمان از پماد چشمی استفاده کند، اول چشم را به نحوی که گفته شد تمیز کنید. سپس قطره را بچکانید و بعد پماد را از قسمت داخلی به سمت خارجی چشم در بین پلک زیرین و سفیدی چشم بکشید.

نکته: اگر چشم بیمار همیشه باز است و پلک نمی زند بعد از انجام کارهای بالا آن را با یک گاز تمیز بپوشانید، چسب بزنید و یا از پماد چشمی ساده در چشم استفاده نمایید.

۷-دندان شویه چیست؟

حفظ بهداشت دهان و دندان در بیماران بخش های ویژه از اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا نوع و میزان ترشحات بزاق دهان بیمار به علت آسیب های وارد شده، تغییر می کند. همچنین مصرف انواع داروها بر روی کیفیت بزاق تأثیر می گذارد و باعث ایجاد بوی نامطبوع در دهان می شود. در این بیماری پوسیدگی دندان، آفت (پلاک های سفید) و دیگر عفونت های دهان بیشتر دیده می شود. در صورتی که بیمار شما قادر به مسواک زدن و تمیز کردن دهان خود نیست شما باید این کار را انجام دهید.

برای انجام این کار می توانید مانند افراد عادی از مسواک و خمیر دندان استفاده نمایید. اما توجه داشته باشید به علت آسیب پذیری لثه ها و امکان خونریزی باید از مسواک های نرم استفاده کنید.

در صورتی که بیمار قادر به دور ریختن آب دهان خود نباشد می توانید از دستگاه ساکشن جهت تخلیه محتویات دهان استفاده نمایید.

توجه ۱: برای بهتر پاک شدن پلاک ها (لکه های سفید درون دهان) از محلول کلر هگزیدین که به صورت آماده در داروخانه موجود است یا آب نمک رقیق استفاده نمایید. به گونه ای که محلول باید 30 ثانیه در دهان باقی مانده و سپس مقدار اضافی آن را ساکشن کنید و از آب کشی مجدد دهان خودداری شود.

توجه ۲: هنگام مسواک زدن باید روی زبان و درون حفره دهان را نیز مسواک کنید.

توجه ۳: مسواک زدن و تمیز کردن دهان در بیمارانی که قادر به تغذیه از راه دهان نمی باشند باعث تحریک اشتهای بیمار می شود.

توجه ۴: بعد از هر بار تغذیه مراقبت های دهان و دندان را انجام دهید. توجه ۵: مسواک زدن باعث تقویت لثه ها و بهبود جریان خون در لثه می شود.

این کار از لق شدن و پوسیدگی دندان جلوگیری میکند. بنابراین سعی کنید حداقل روزی 3 بار این کار را انجام دهید.

۸-چگونه تب را کنترل کنیم؟



مرکز آموزشی درمانی امین

مراقبت های پرستاری در بیماران ترخیصی ICU

برای انجام این امر توجه به چند نکته ضروری است:
حمام روزانه، تشک مواج و تغذیه مناسب

پاشویه، دارو، مایعات خنک و شیاف. در کنترل تب بیمار ضروری ترین و مهم ترین مسئله، عامل ایجاد کننده تب است. اما اگر بیمار تب داشت جهت کاهش درجه حرارت چندین راه وجود دارد.

* **پاشویه:** پاشویه را باید با آب ولرم انجام داد. باید دقت کنید آبی که برای بیمار استفاده می کنید نباید سرد باشد. صورت بیمار را با یک دستمال مرطوب پاک کنید تا کمی خنک شود. سپس پاهای بیمار را در لگن آب ولرم قرار دهید. کشاله ران، زیر بغل و روی شکم را با حوله مرطوب بپوشانید. هر چند دقیقه یک بار این کار را انجام دهید تا زمانی که درجه حرارت بدن پایین بیاید.

توجه داشته باشید یکی از مؤثرترین راه های کنترل تب، پاشویه است.

* نوشیدن مایعات خنک: خوردن مایعات خنک در کاهش دمای بدن بسیار مؤثر است، همچنین از کم آبی بیمار پیشگیری می کند.

* داروها: طبق دستور پزشک می توانید از داروهای خوراکی مانند استامینوفن برای کم کردن درجه حرارت بدن استفاده کنید.

* شیاف: یکی دیگر از روش های کاهش درجه حرارت بدن، استفاده از شیاف هایی مانند شیاف استامینوفن است.

برای سهولت در عبور شیاف از دهانه مقعد سر آن را با یک ماده لوبرکانت (ژل یا کرم) لغزنده کنید.

برای ورود مناسب شیاف و پیشگیری از خروج و پس زدن شیاف از بدن بیمار بهتر است در حالت مناسب دراز بکشد و بعد از استعمال شیاف حداقل ۱۵ دقیقه در این حالت بخواهد.

خلاصه بیماری که از بخش ویژه ترخیص می شود در بیشتر مواقع قادر به رسیدگی به وضعیت بهداشت فردی خود نمی باشد. و در امر استحمام یا دیگر مراقبت های بهداشتی نیاز به یاری شما دارد. بی توجهی به امر بهداشت فردی این دسته از بیماران می تواند عواقب ناخوشایندی را به دنبال داشته باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	مراقبت های پرستاری در بیماران ترخیصی ICU
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر کاظمیان
سمت	فلو شیپ ICU
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-ICU-07

منبع: مراقبتهای ویژه ملاحظت نیکروان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه فرمایید.

www.amin.mui.ac.ir