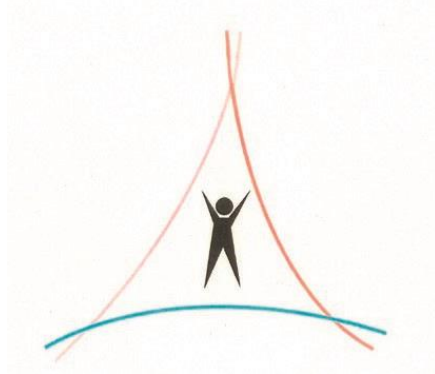


المساعدة على الوقاية من قرح الضغط

نشرة المعلومات



المجموعة التوجيهية الإقليمية لقرحة الضغط
في شيشاير وميرسيسايد

: أبريل 2025

المؤلف: ليزا روبسون ومونيكا مور

تاريخ مراجعة PIF2053

تاريخ الإصدار:

رقم الإصدار: 2

قرحة الضغط هي منطقة من الجلد المتضرر بسبب الضغط، وقد تُعرَف باسم «تقرحات الفراش». يمكن أن تحدث تقرحات الضغط بسبب الجلوس أو الاستلقاء في وضع واحد، لفترة طويلة بدون حركة. أو بسبب أي أجهزة طبية تستخدمها. هناك بعض الأمثلة بالأسفل.

إذا كان هناك ضغط على منطقة ما، فلا يمكن للدم أن يصل إليها؛ مما يتسبب في نقص إمداد الجلد بالأكسجين والعناصر الغذائية؛ وإذا استمر الضغط، فقد يحدث الضرر بسرعة كبيرة.

إذا تغير لون الجلد، وتصلب، وظهرت منطقة دافئة، وكان هناك فقدان للإحساس أو ألم في منطقة ما، فقد تكون هذه علامة على نشأة قرحة الضغط.

إذا كنت لا تتحرك، أو غير قادر على الحركة، فقد تصاب بتغيرات في جلدك، كظهور منطقة حمراء أو أرجوانية التي -من ثَمَ- قد تتحول إلى قرحة، أو كظهور البقع التي أصبحت متصلبة جداً، أو البقع الناعمة أو الرطبة، أو البقع الداكنة أكثر من المعتاد.

العلامات المبكرة لقرحة الضغط

احمرار أو شعور بعدم الارتياح أو ألم، أو بقع من الجلد المتصلب، أو بقع زرقاء/أرجوانية أو بثور أو ضرر جلدي مرئي، أو مناطق باردة أو ساخنة.

يمكن أن تتفاقم قرحة الضغط في غضون ساعات قليلة فقط. إذا لم تُعالج قرحة الضغط بسرعة، فقد تتفاقم إلى بثور مفتوحة، — وعلى مدى فترة من الزمن — تتحول إلى حفرة ع

بلغ مقدم الرعاية أو أخصائي الرعاية الصحية عن أي تغيرات جلدية على الفور؛ لأنه يمكنه تقديم المشورة بشأن العناية بمنطقة الضغط.

أين من المرجح أن تنشأ تقرحات الضغط؟

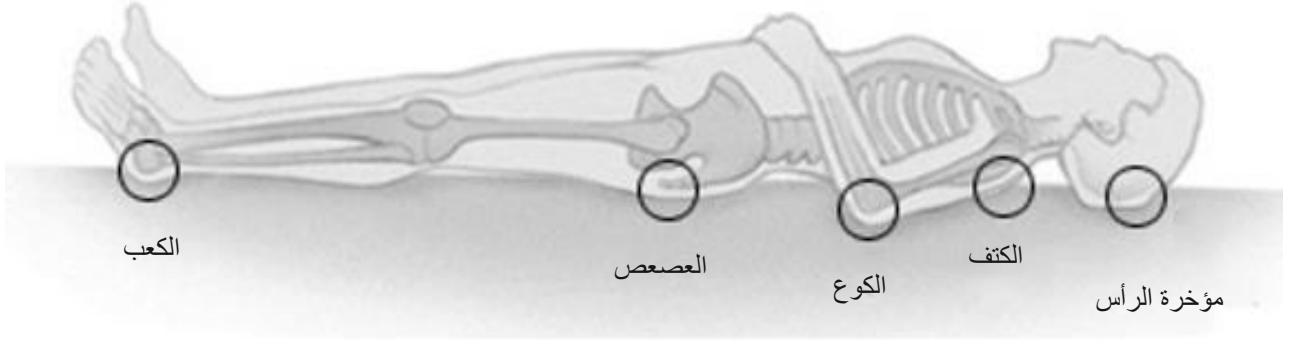
تنشأ عادةً، على أجزاء الجسم التي تتحمل وزنك، وأيضاً حيث تكون العظام قريبة من السطح. يمكن أن تستغرق وقتاً طويلاً للشفاء، وتكون مؤلمة. في بعض الأحيان، تُصاب هذه التقرحات بالعدوى. من الأفضل بكثير أن نمنع حدوث ذلك. فيما يلي بعض المناطق الأكثر تعرضاً للخطر.

: أبريل 2025
المؤلف: ليزا روبسون ومونيكا مور

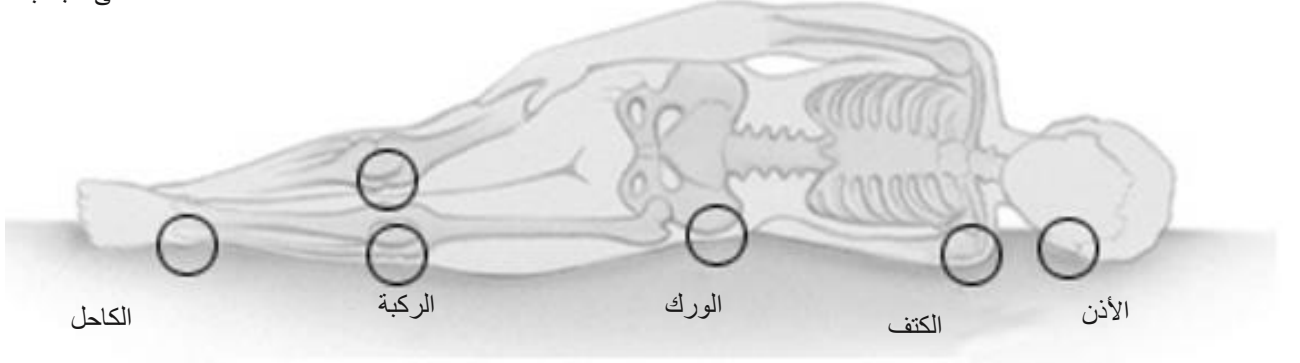
تاريخ مراجعة PIF2053
تاريخ الإصدار: أبريل 2022
رقم الإصدار: 2

صُمِّمَتْ من قبل مجموعة توجيه قرحة الضغط في شيشاير وميرسيسايد

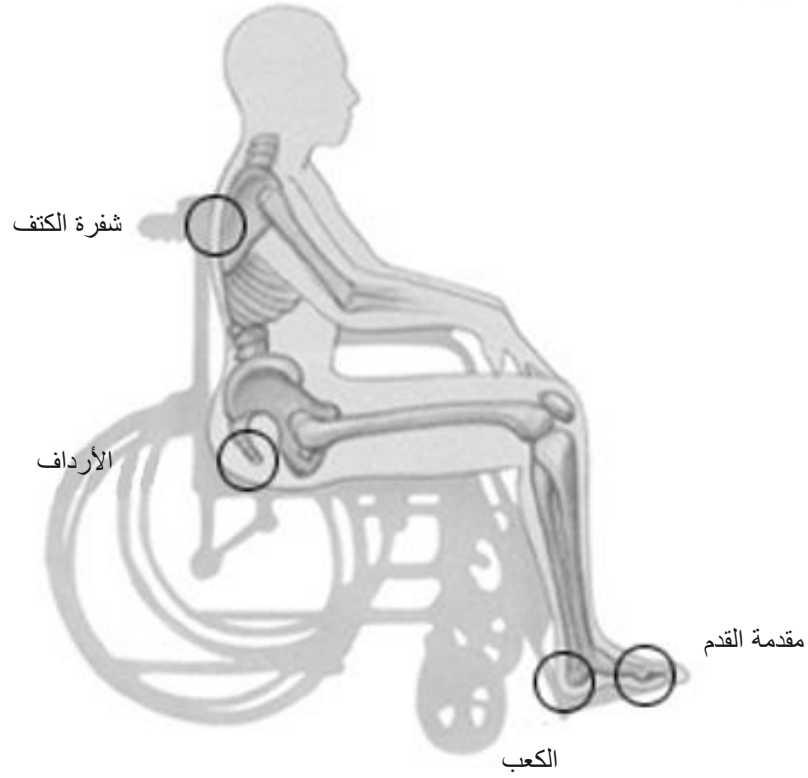
على الجزء الخلفي



على الجانب



الجلوس



: أبريل 2025

المؤلف: ليزا روبسون ومونيكا مور

تاريخ مراجعة PIF2053

تاريخ الإصدار:

رقم الإصدار: 2

انتبه! فقد تسبب بعض الأجهزة الضرورية قرح الضغط.



الآثار المترتبة على الإصابة بقرحة الضغط:

- الأشخاص الذين أصيبوا بقرحة الضغط يصفونها بأنها شيء؛
- كان «محرّجاً ورائحته كريهة، ولقد أصيبت هذه القرحة بالعدوى، ومنعتني عن عمل ما أردت القيام به»
- جعلتني أشعر وكأنني عبء، وكأنني متوَعك حقاً، ومنعتني من الذهاب إلى العمل، أو حتى الحصول على حياة اجتماعية
- كانت «مؤلمة، وتسببت في انقطاع النوم، حتى أنها منعتني من النوم تماماً»
- يمكن أن تستغرق قرح الضغط وقتاً طويلاً للشفاء، مما يعني أنه يجب عليك البقاء في السرير لفترة طويلة جداً، قد تصل إلى أشهر.

طرق للوقاية من قرحة الضغط:

طريقة جيدة لتذكر هذا هي ASSKING، وهذا يعني؛

- تقييم المخاطر - سيتم الانتهاء منه. إذا كنت معرضاً للخطر، فستوضع لك خطة رعاية مناسبة لاحتياجاتك.
- فحص الجلد - افحص جلدك عدة مرات بقدر ما تستطيع. إذا لم تتمكن من فحصها بنفسك، فأخبر شخصاً ما إذا كنت تشعر بالألم أو عدم الارتياح، خاصةً إذا كان الألم في كعبك أو مؤخرتك. إذا كنت غير قادر على شعور ما إذا كنت تعاني من الألم، فحاول التحرك كثيراً. إذا كان لديك أي أطراف متقلصة، فمن المهم أن تُفحص. لا تفرك الجلد؛ لأن ذلك يمكن أن يزيل الطبقة العليا مسبباً ضرر.
- السطح - إذا قُيِّمت على أنك معرض لخطر الإصابة بقرحة الضغط، فستزود بمعدات خاصة، ستناقش بالأسفل. يمكن أن يساعد ذلك في منع حدوث قرحة الضغط. من المهم جداً أيضاً أن يكون كرسيك بالارتفاع والعرض المناسبين لك، لمنعك من الانزلاق. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تضرر جلدك.
- استمر في التحرك - فهذا مهم جداً. قف أو امشي قدر الإمكان، وإذا كنت في السرير فحاول التقلب على الجوانب البديلة بقدر ما تستطيع، أو حسب ما قد ناقشته مع أخصائي الصحة الخاص بك. استمر في التحرك بقدر ما تستطيع. إذا كنت تستطيع التجول، يُرجى التأكد من أن حذاءك مناسب لك على نحو سليم؛ لمنع تضرر الجلد. إذا قُيِّمت على أنك معرض لخطر شديد للإصابة بقرحة الضغط، واخترت عدم الاستمرار في الحركة، على الرغم من قدرتك على ذلك، فسيؤدي ذلك إلى إصابتك بأضرار جسيمة جداً، يمكن أن تعرضك لخطر الإصابة بعدوى خطيرة جداً.
- سلس البول - من المهم التعامل مع أي مخاوف تتعلق بسلس البول؛ لأنها يمكن أن تلحق الضرر بجلدك وتجعلك أكثر عرضة لخطر الإصابة بقرحة الضغط. إذا كنت تعاني من تقرح الجلد أو تشققه، فأخبر أخصائي الصحة أو مقدم الرعاية. استخدم كريم حاجز لحماية البشرة، واغسلها بمُنظف خفيف وغير معطر.
- التغذية - تلعب دوراً مهماً جداً في الوقاية من تقرحات الضغط. ستناقش الاحتياجات الغذائية معك، وستوضع خطة للتأكد من أنك تأكل وتشرب اللازم لك.
- تقديم المعلومات - من المهم أن تفهم المعلومات المقدّمة لك، لكن إذا لم تكن واضحة، يُرجى التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية أو مقدم الرعاية.

أُصدِرَتْ هذه النشرة لدعمك في اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن رعايتك.

تاريخ مراجعة PIF2053

المؤلف: ليزا روبسون ومونيكا مور

تاريخ الإصدار: أبريل 2022

رقم الإصدار: 2

صُمِّمَتْ من قِبل مجموعة توجيه قرحة الضغط في شيشاير وميرسيسايد

ما سيفعله أخصائي الرعاية الصحية/مقدم الرعاية:

يفحص بشرتك بما يتماشى مع خطة الرعاية المتفق عليها معك. قد يحتاجون إلى السؤال عما إذا كان بإمكانهم النظر إلى أجزاء مُخرجة من جسمك، أي المؤخرة. سيطلبون منك تغيير وضعك، أو إذا كنت غير قادر على ذلك، فاطلب من مقدمي الرعاية مساعدتك. سيُحطّط لهذا معك.

قد تتضمن النصائح ما يلي:

- كيفية ضبط وضعية الجلوس والاستلقاء
- عدد المرات التي تحتاج فيها أن تتحرك، أو أن يُجرى تحريكك.
- كيفية دعم قدميك ورفع الكعبين
- المعدات التي يجب استخدامها، وكيفية استخدامها

سيُحطّر مقدمي الرعاية بأفضل طريقة لمساعدتك على تغيير وضعك، إذا لم تتمكن من التحرك بنفسك. سيُنَاقش هذا معك في كل زيارة.

إذا كانت زيارتك لمرة واحدة فقط، فسُتزوّد بالمعلومات التي تحتاجها، في صورة هذه النشرة، وستُجرى مناقشة عن كيفية مساعدة نفسك في الوقاية من تقرحات الضغط. سيكون من المفيد مشاركة هذه النشرة مع أفراد عائلتك، أو أي شخص يمكنه المساهمة في رعايتك؛ وذلك بهدف زيادة وعيهم عن كيفية منع حدوث تقرحات الضغط.

المعدات التي يمكن أن تساعد في منع تقرحات الضغط:

قد تتضمن خطة الرعاية الخاصة بك معدات متخصصة مثل؛

- سرير خاص - لا تستخدم كعبك لدفع نفسك إلى أعلى السرير. يُنصَح برفع كعبك قبل تغيير وضعك في السرير، إذا لم تفعل ذلك فقد يتسبب ذلك في تضرر الجلد.
- مرتبة خاصة - ستكون مملوءة بالهواء أو مصنوعة من إسفنج خاص،
- الوسائد - ستُعيد توزيع الضغط أثناء جلوسك على كرسي.
- شراشف السرير - ستُستخدَم في مساعدتك على تغيير وضعيتك.

وأيضاً قد يستخدم أخصائي الرعاية الصحية/مقدم الرعاية أشياءً لإبقاء الضغط بعيداً عن كعبيك؛ لمنعهم من الإصابة بالتقرح. يُشار إلى هذا باسم التفريغ. يمكن أن يحدث ذلك باستخدام معدات، مثل الأحذية المصممة خصيصاً أو باستخدام الوسائد. ستُنَاقش هذه الأمور معك، وسيُعَرَض لك ما يجب عليك عمله بهم.

يُرجى تسجيل أي أسئلة أو استفسارات في المساحة الموجودة بالأسفل؛ لمناقشتها مع أخصائي الصحة أو الرعاية ؛

[illegible]

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فيرجى الاتصال بالممرضات/المهنيين الذين يعتنون بك أو بفريق الأنسجة الحيوية: مستشفى أنتري: 0151 529 8661 رويال آند برودغرين: 0151 706 2350

الملاحظات

ملاحظاتك مهمة بالنسبة لنا، وتساعدنا على التأثير في الرعاية في المستقبل. سنتلقى -بعد خروجك من المستشفى أو أثناء حضورك موعدًا في العيادة الخارجية- رسالة نصية تسألك عما إذا كنت ستوصي بخدمتنا للآخرين. يُرجى أخذ الوقت الكافي للرد على الرسالة، ولن تتحمل رسومًا مقابلها، كما يمكنك إلغاء الاشتراك في أي وقت. نقدر تعاونك كثيرًا.

2025 أبريل :

المؤلف: ليزا روبسون ومونيكا مور

تاريخ مراجعة PIF2053

تاریخ الإصدار: أبريل 2022

رقم الإصدار: 2

صُمِّمَتْ من قبل مجموعة توجيه قرحة الضغط في شيشاير وميرسيسايد

تتوفر جميع المعلومات المعتمدة عند الطلب بصياغات بديلة، بما في ذلك اللغات الأخرى وسهولة القراءة، والطباعة الكبيرة والصوت، وطريقة برايل وقارئ moon، والتنسيقات الإلكترونية.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونيا.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوه‌ندیدار بهو نه‌خوشانه‌ی له‌لایهن تراسته‌وه پهمند کراون، نه‌گهر داوا بکریت له فورماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گه‌وره، شریتی ده‌نگ، هیلای موون و ئه‌لیکترونیکی هه‌یه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.