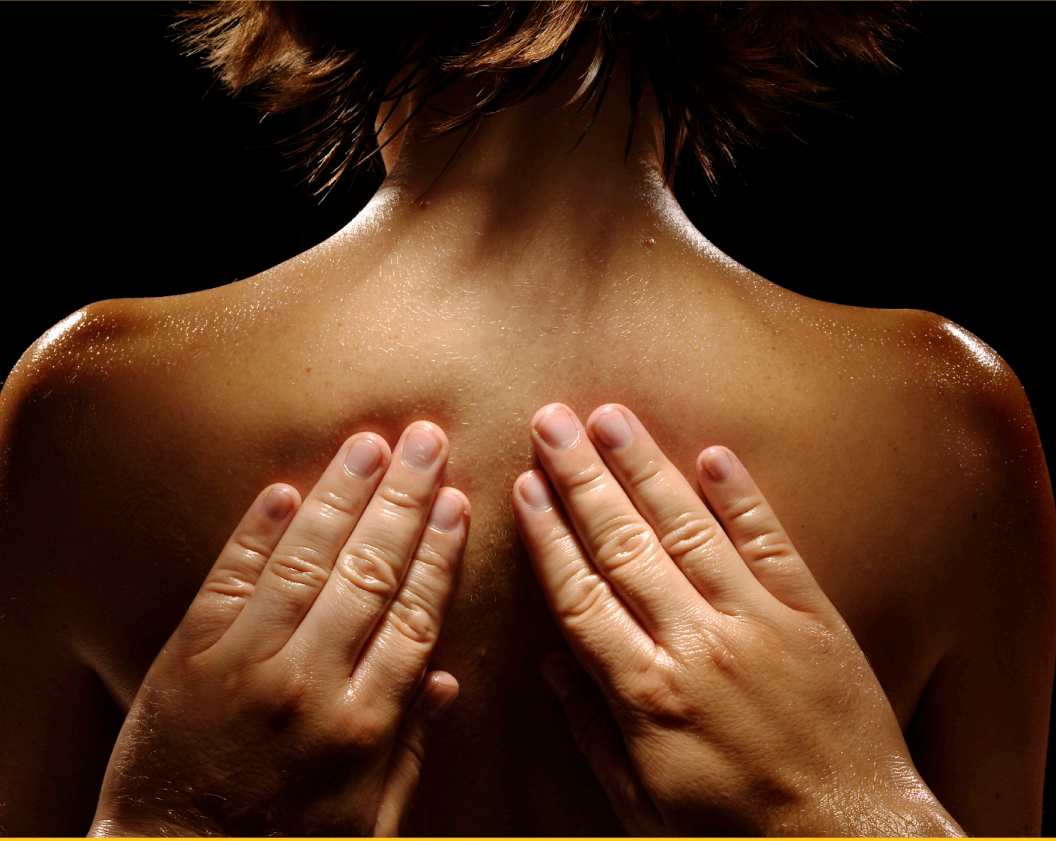


التعايش مع الشلل

# إدارة إصابات الضغط وإصابات الجلد



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

مؤسسة كريستوفر ودانا ريف

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078

الهاتف المجاني (800) 539-7309

هاتف (973) 467-8270

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

التعايش مع الشلل

# إدارة إصابات الضغط وإصابات الجلد



## هل يمكننا التحدث عن إصابات الضغط؟

لا يعرف معظم الناس سوى القليل عن مدى الحركة التي تقوم بها أجسادهم، في كل لحظة من لحظات اليوم. سواء أكننا جالسين أم مستلقين أم واقفين في مكاننا - حتى عندما نكون "هامدين" أو نائمين - فإن الأطراف وجذع الجسد والرأس تجري تعديلات دقيقة مستمرة للتحويل وتخفيف الضغط الذي يسببه ثقل الجسم على العظام والأنسجة والجلد التي تحمل الجسم في كل الأوقات. هذه استجابة تلقائية من شأنها أن تحافظ على تدفق الدم والأكسجين إلى كل شعيرة من شعيرات الجسم، وهي الأوعية الدموية الصغيرة التي تتفرع في جميع أنحاء الجسم لتغذية الخلايا في جميع الأعضاء والأنسجة.

فلست بحاجة عادةً إلى التفكير في تحويل وزنك للحفاظ على تدفق الدم؛ فهذا يحدث تلقائياً. وعندما تصاب في الحبل الشوكي أو تصاب بالشلل، يتغير كل ذلك.

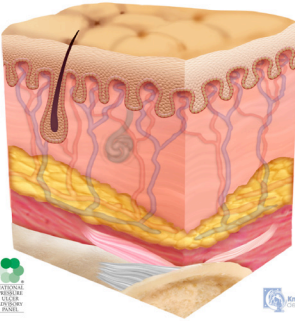
في عام 2016، قامت اللجنة التشاورية الوطنية لعلاج قرحة الفراش بتغيير المصطلح المعروف "قرحة الضغط" إلى "إصابة الضغط". [www.npuap.org](http://www.npuap.org)

العناية بالجلد ليست بالأمر اليسير على مصابي الشلل. وتزداد خطورة مضاعفات إصابة الجلد إذا تمت إعاقة الدم المتدفق إلى الجلد، حتى لمدة قصيرة نسبياً في بعض حالات قد تكون إصابات الضغط (التي تسمى أيضاً قرح الضغط أو قرح الفراش أو قرح السرير أو قرح الاستلقاء) مؤلمة وموهنة إذا لم يتم اكتشافها مبكراً ومن ثم علاجها تماماً. قد تستغرق إصابات الضغط الشديدة شهوراً حتى تتماثل للشفاء، وتتطلب تدخلاً جراحياً في بعض الأحيان. قد يكون العمر والحالة الصحية (مثل الإصابة بمرض السكري) سبباً لزيادة خطر الإصابة بقرح الفراش ومضاعفاتها.

### كن حذراً! فقد تكون إصابات الضغط مميتة.

يمثل منع العدوى مصدر قلق كبير. تضر القرح والشقوق والجروح بسلامة حاجز الجلد ومن ثم تصبح تلك المواضع نقاطاً محتملة لدخول البكتيريا التي قد تؤدي إلى العدوى. بعض العدوى التي تكون على نطاق أجهزة الجسم، مثل الإنتان، قد تكون مهددة للحياة وتستلزم علاجاً مكثفاً. ويتضمن علاج العدوى بصفة عامة تناول مضادات حيوية.

وأفضل خط دفاع ضد مضاعفات إصابة الجلد هو الوقاية - التي هي مزيج من العناية الجيدة بالجلد والحركة المنتظمة لتخفيف وتوزيع الضغط واليقظة الدائمة لاكتشاف أي إشارة لوجود مشكلة.



©2016 NATIONAL PRESSURE ULCER ADVISORY PANEL | WWW.NPUAP.ORG

جلد صحي - مصطنع صيغة خفيفة

الرسم التوضيحية مستخدمة بتسريح من اللجنة التشاورية  
لعلاج قرحة الفراش ٢٠١٦-١٧

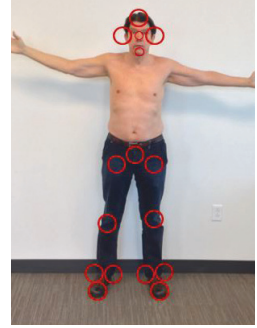
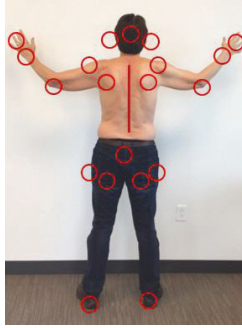
## جدول المحتويات

١	أساسيات الجلد والعظام
٢	الوقاية من مضاعفات إصابة الجلد
٣	أعراض الإصابة بإصابة الضغط ومظهرها حسب مرحلة الإصابة
٨	علاج إصابات الضغط
١١	متى تسعى للحصول على الرعاية الطبية
١٣	ملخص
١٤	المصادر

الجلد أكبر جهاز عضوي في الجسد، وهو عبارة عن حاجز حيوي متعدد الطبقات يجدد نفسه باستمرار عن طريق التخلص من الخلايا القديمة وتكوين خلايا جديدة.

وعندما يكون هناك حد أدنى من العضلات بين الجلد والعظم يكون خطر الإصابة بإصابة الضغط أكبر.

التواءات العظمية عبارة عن مواضع يكون فيها العظم قريباً من سطح الجلد. ويتركز ثقل الجسم على هذه النقاط، التي يمكن أن تحول دون وصول إمدادات الدم الضرورية إلى الجلد. وهذه هي المناطق التي يكون فيه الجلد أكثر عرضة للخطر، ويجب فحصها بعناية لاكتشاف التغيرات في اللون أو إصابة الجلد أو الجروح المفتوحة.



- وأكثر المناطق عرضة لخطر الإصابة الفخذان والمرفقان والركبتان والكعبان والعجز والعظام الإسكية للردفين (عظام الجلوس).
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أكثر عرضة للإصابة لأن الدهون لا توزع الضغط.
- وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من نحافة شديدة، تكون كل فقرة من فقرات الظهر منطقة خطر.
- ويمكن أن يكون الجزء الخلفي من الرأس موضع معاناة للأشخاص الذين لا يستطيعون تحريك رأسهم من مسند الرأس في الكرسي المتحرك أو الأشخاص الملازمين للفرش لفترات طويلة. ويمكن أن تستمر مشاكل إصابة الرأس خلف الشعر الطويل.

### لماذا يصاب الجلد بالتلف؟

يمكن أن يصاب الجلد بالتلف لدى مصابي الشلل بسبب كل من عدم الحركة والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند عدم تخفيف الضغط على موضع معين.

عند تعرض الجلد والأنسجة التي تحته إلى الضغط بسبب ثقل الجسم، فإن هذا الضغط يحول دون تدفق الدم إلى المنطقة المضغوطة. وهذا يضطر القلب إلى بذل المزيد من الجهد لضخ الدم عبر الشرايين والأوردة ومن ثم إلى الشعيرات الدموية الصغيرة التي تغذي الجلد والعضلات والأعصاب. عندما يكون الضغط في أي منطقة من مناطق الجسم أكبر من قدرة القلب على ضخ الدم خلال تلك المنطقة، فإن هذه الشعيرات الدموية تختنق ولا يتلقى هذا الجزء من الجسم التغذية التي يحصل عليها عادة من الدم والأكسجين.

عند تخفيف الضغط - عن طريق تحويل ثقل جسمك أو تحريك جسدك أو إمالة كرسيك أو تعديل وضعيتك - فأنت بذلك تسمح للدم بالتدفق مرة أخرى إلى المنطقة المحرومة. فالهدف هو اعتراض حدوث أي اختناق لتدفق الدم قبل تعرض الجلد والأنسجة الكامنة تحته للتلف.

كما يؤدي انعدام الحركة إلى إبطاء التخلص الطبيعي من الجلد الميت، الذي قد يتراكم في مناطق تكون عرضة للخطر ويجعل سلامة الجلد عرضة للشقوق أو الجروح.

## الوقاية من مضاعفات إصابة الجلد

### تعرف على جلدك

غالبًا ما ينطوي الشلل على فقد الإحساس، لذلك قد لا تشعر ببداية المشكلة لأن دماغك لا تتلقى رسائل تشير إلى عدم الراحة أو الشعور بالألم. ولذا فإن ملاحظة التغيرات في جلدك في أقرب وقت ممكن أمر بالغ الأهمية.

- حتى إذا كان لديك مقدم رعاية لخدمتك، فأنت لا تزال بحاجة إلى تفقد مظهر جلدك وإحساسك به.
- لا تتغاضى عن أي جزء من أجزاء جسدك: استخدم مرآة أو كاميرا الهاتف الخليوي للنظر إلى الجزء الخلفي من الكعب والظهر ومؤخرة الرأس والمواضع الأخرى التي لا تستطيع رؤيتها إلا بهذه الطريقة.
- كن على دراية بأي ندوب أو بقع أو علامات طبيعية موجودة في جسدك حتى يمكنك التعرف على التغييرات في مظهر الجلد.
- استخدم الهاتف الخليوي للالتقاط صورة لأي موضع تعتقد أن به تغييرًا، حتى يكون لديك نقطة مرجعية للمقارنة عليها عند فحص نفس الموضع في اليوم التالي.
- فمن خلال التعرف على كل موضع من جلدك، يكون بإمكانك على الأرجح تحديد أي تغيير قد يؤدي إلى مشكلة قبل أن يصير مشكلة أكبر.

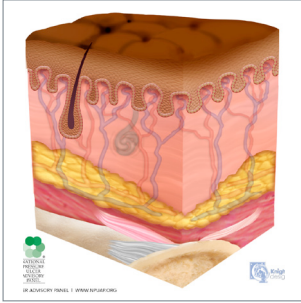
**تقول الممرضة ليندا... "كن على دراية بجلدك. فأنت مسؤول عن جسدك. حتى إن كان لديك مقدم رعاية لخدمتك أو مقدم رعاية صحية لمساعدتك، أنت الذي بحاجة إلى تحمل المسؤولية اليومية لضمان سلامة جلدك. فالיום الذي لا تتفحص فيه جسدك قد يكون ذاته اليوم الذي ظهرت فيه بقعة حمراء على جلدك."**

### ما الذي عليك البحث عنه

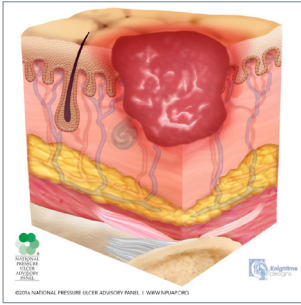
يظهر الجلد الصحي نقيًا وسليماً دون احمرار أو جلد تالف أو أي جروح مفتوحة. تحقق من حدوث أي تغيير في لون جلدك أو ملمسه مثل وجود منطقة داكنة أو رقعة خشنة أو جساءة (جلد متصلب أو غليظ) أو أي خرق في سطح الجلد كشق أو قطع أو ثقب أو أي دليل على تآكل الجلد أو تلفه.

## أعراض الإصابة بإصابة الضغط ومظهرها حسب مرحلة الإصابة

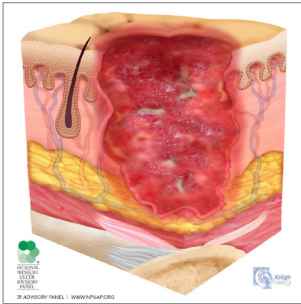
إصابة الضغط في  
المرحلة الأولى  
مصطبغة بلون داكن



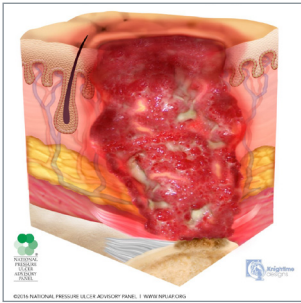
إصابة الضغط في  
المرحلة الثانية



إصابة الضغط في  
المرحلة الثالثة



إصابة الضغط في  
المرحلة الرابعة



الرسم التوضيحية مستخدمة بتصريح من اللجنة التشارية  
لعلاج فرحة التراث ٢٠١٤-٢٠١٧



يتم تصنيف إصابات الضغط حسب شدة الأعراض من المرحلة الأولى التي تعد أخف المراحل إلى المرحلة الرابعة التي تعد الأسوأ.

**المرحلة الأولى:**منطقة جلدية بها تغير في اللون وألم. قد يختلف اللون استنادًا إلى درجة لون الجلد: فالجلد الفاتح قد تبدو فيه البقعة حمراء؛ والجلد الداكن قد تبدو البقعة فيه زرقاء أو أرجوانية. هذه علامة على بداية تكون إصابة بإصابة الضغط. قد يكون الجلد دافئًا أو باردًا، صلبًا أو ناعمًا.

**المرحلة الثانية:** يكون الجلد بثورًا أو قرحًا مفتوحة. قد تكون المنطقة المحيطة بالقرحة حمراء أو ملتهبة.

**المرحلة الثالثة:** يكون الجلد في هذه المرحلة ثقيبًا مفتوحًا عميقًا يسمى أُقنة. وتلف الأنسجة التي تحت الجلد. وربما يمكنك رؤية الدهون في هذه الأُقنة.

**المرحلة الرابعة:** تصبح إصابة الضغط عميقة جدًا لدرجة تؤدي إلى تلف العضلات والعظام وفي بعض الأحيان يصل التلف إلى الأوتار والمفاصل.

وهناك نوعان آخران من إصابة الضغط لا يتناسبان مع أي من المراحل الأربع:

- تكون القرحة "غير المستقرة" مغطاة بالجلد الميت ذي اللون الأصفر أو الأسمر أو الأخضر أو البني. يجعل الجلد الميت من الصعب معرفة مدى عمق القرحة.
- وتسمى إصابات الضغط التي تتكون في الأنسجة العميقة تحت الجلد إصابات الأنسجة العميقة. قد يكون لون المنطقة المصابة أرجواني داكن أو كستنائي، وقد تتكون نقطة مملوءة بالدم تحت الجلد. قد يتطور هذا النوع من إصابة الجلد بسرعة ليصبح في المرحلة الثالثة أو الرابعة من مراحل إصابة الضغط.

### اعتن بجلدك عناية جيدة

- الخطوة الأولى للوقاية من مضاعفات إصابة الجلد لمصابي الحبل الشوكي أو الشلل هي ممارسة عادات جيدة للعناية بالجلد. الخبر السار في الأمر أن الممارسات التي تساعدك في الحفاظ على سلامة جلدك تتماشى تمامًا مع عادات نمط الحياة المفيدة لصحتك وعافيتك العامة.
- تناول نظام غذائي صحي ومتوازن ومتنوع يشمل الزيوت الصحية (مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند)؛ والكثير من الخضروات والخضروات ذات الأوراق؛ والمكسرات والبذور والبقوليات والخبز أو العجائن كاملة الحبوب. التقليل من تناول الحلويات والسكر المضاف والأطعمة المصنعة والكربوهيدرات المكررة والدهون المشبعة.
- الحفاظ على وزن صحي وبناء عضلات قوية قدر الإمكان. اسأل طبيبك حول ممارسة تمارين مناسبة لمستوى أدائك.
- أخذ كفايتك من النوم - ٨ ساعات يوميًا أمر جيد بحكم التجربة.
- الحفاظ على رطوبة جسمك بالشكل المناسب، وهذا يعني لمعظم الناس شرب ٨ أكواب من المياه يوميًا. الحد من تناول الكحول والكافيين، الذين يؤديان إلى الجفاف.

- الإقلاع عن التدخين. فالتدخين يتعارض مع ترطيب الخلايا وإمدادها بالأكسجين.
- ترطيب الجلد الجاف. قد يكون لدى مصابي الحبل الشوكي أو مصابي الشلل رقع من الجلد الميت التي عادةً ما يتم التخلص منها مع الحركة. واستخدام مادة مرطبة بانتظام - ويفضل أن تكون مرطبًا خاليًا من العطور - سيساعد في الحفاظ على الترطيب الطبيعي للجلد.
- حماية الجلد من التعرض للحرارة والبرودة الشديتين. استخدام واق شمسي للوقاية من حروق الشمس وتغطية اليدين والقدمين والوجه بشكل مناسب في البرد القارس للوقاية من قشرة الصقيع. بعض العقاقير التي تستلزم وصفة طبية - مثل المضادات الحيوية وأدوية البيثور - قد تجعل بشرتك أكثر حساسية لحروق الشمس، لذا عليك توخي الحذر عند تناولها وإيلاء اهتمام لقائمة الآثار الجانبية لأي أدوية تتناولها.

**تقول الممرضة ليندا... "التدخين هو أسوأ شيء يمكنك القيام به لإلحاق الضرر بجلدك. حيث يلتصق النيكوتين بالأكسجين، لذا عندما تدخن لا تحصل الخلايا على نفس كمية الأكسجين التي تتلقاها بخلاف ذلك. ونتيجة لذلك، يصبح من الأسهل حرمان الجلد من الأكسجين مما يجعله أكثر عرضة للتلف. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأقلع عن هذه العادة."**

### تحكم في وزنك

يمكن أن يؤدي الوزن، الناقص أو المفرط، إلى زيادة خطر الإصابة بقرح الفراش: فزيادة الوزن تضع المزيد من الضغط على العظام، في حين يمكن أن يؤدي نقصان الوزن الشديد إلى نتوء العظام مما يتسبب إيجاد المزيد من الأماكن التي تتكون فيها قرح الفراش.

قد يبدو ذلك منافيًا للحدس، لكن وجود طبقة من الدهون تكسو العظام لا توفر الحماية من الإصابة بقرح الفراش. وذلك لأن الدهون تكون موجودة وعليها ضغط وزن الجسم، مما يؤدي إلى تكوين أماكن اختناق. لا تفعل الدهون شيئًا لتوزيع الضغط. وعلى الجانب الآخر، فإن العضلات بطبيعتها الحال توزع الوزن على جميع العضلات مما يساعد في تخفيف الضغط الزائد على أي موضع. وهذا سبب أهمية الحفاظ على كتلة عضلية قدر الإمكان.

### استخدام وسائد توزيع الضغط

تتوفر وسائد خاصة تعمل على توزيع الوزن على نطاق سطحي أوسع بحيث لا يتركز الضغط على منطقة واحدة.

تعمل الوسائد العادية بطريقة مماثلة لطبقة الدهن: فبدلاً من توزيع الضغط يغوص الوزن في هذه الوسادة، مما قد يؤدي إلى إحداث ضغط وتضييق في الأوعية الدموية. وهذا أيضًا هو الأمر ذاته مع الوسائد التي على شكل دونات. لا يوصى باستخدام وسائد الميموري فوم "Memory foam" لأنه تميل إلى توليد الحرارة والرطوبة، مما يجعل الجلد أكثر عرضة للقرح. وعلى الجانب الآخر، قد تكون الوسائد مفيدة لتدعيم الأطراف في وضعية مريحة دون زيادة خطر الإصابة بقرح الضغط. لكن الوسائد يجب ألا تُستخدم تحت النقاط العظمية مثل الكعبين. بالنسبة للكعبين، استخدم واقي الكعبين *Heelbo* حال وجود احمرار فيهما؛ أو حذاء الكاحل الطبي الذي يدعم الساق لإبعاد الكعب تمامًا عن السرير حال الإصابة بإصابة ضغط بالفعل.

ولا بد من فحص وسائد الهواء أو الرغوة أو الهلام بشكل يومي لاكتشاف الخلايا المسطحة أو المناطق التي قد تتسبب في حدوث مشكلات.

وتجدر الإشارة إلى أنه في حين يكون استخدام الوسائد أو المفروشات السريية لتوزيع الضغط عاملاً مساعداً في الحد من احتمالية الإصابة بإصابات الضغط، فإنه لا يقضي تماماً على المخاطر. فأنت لا تزال بحاجة إلى تخفيف الضغط بانتظام عن طريق الحركة. لا ترتكب خطأً باعتقادك أنه طالما أنك تجلس أو ترقد على وسادة توزيع ضغط فلست بحاجة إلى الشعور بالضغط إزاء الإصابة بإصابة ضغط.

### الانتباه إلى مواضع الإصابة

لاحظ المناطق التي يتعرض فيها جسمك للضغط، واهتم اهتماماً خاصاً بهذا المناطق. إذا كنت تستخدم كرسيًا لفترات طويلة، تحقق من المنطقة المحيطة بالعظام الإسكية (عظام الجلوس)؛ وإذا كنت مستلقياً على ظهرك فهناك احتمالية أكبر للإصابة بقرح حول منطقة العجز (العصص) والمنطقة الخلفية من الرأس.

اجعل هذه نقطة لتخفيف الألم عنها بانتظام من خلال التحرك أو تعديل هينتك. قد تحتاج إلى القيام بذلك كل بضع دقائق اعتماداً على مدى سلامة جلدك. ابحث عن طرق للقيام بذلك كروتين يومي. على سبيل المثال، إذا كنت تشاهد التلفاز، قم بتعديل وضعيتك في كل مرة يتم فيها عرض إعلانات تجارية. أو قم بضبط مؤقت لتذكير نفسك لإعادة تعديل وضعيتك. إذا كنت تجلس في كرسي متحرك، قم بإمالة الكرسي إلى الخلف بشكل منتظم. قم بتحديد الفترة المثالية لتعديل وضعية جسدك من خلال زيادة فترات التعديل شيئاً فشيئاً وإجراء ذلك ببطء لتصل إلى أطول فترات بين تحريك جسدك.

كن حذراً للغاية تجاه أي مناطق من جسدك تكون دافئة أو رطبة: أي شيء في منطقة الفخذ، أو في طيات البطن عند الجلوس، أو تحت الإبطين، أو تحت الثدي لدى النساء، أو تحت كيس الصفن لدى الرجال. حافظ على جفاف هذه المناطق من خلال السماح للهواء بالمرور خلالها كثيراً و/أو استخدام مسحوق نشا الذرة النقي (هناك علاقة بين بعض مساحيق الطلق والإصابة بالسرطان، لذا تجنب هذه المساحيق).

**تقول المريضة ليندا... "من الضروري حقاً أن تحافظ على نظافة وجفاف جميع المناطق الرطبة المظلمة في جسدك. قد يمثل ذلك تحدياً، وخصوصاً إذا كنت تعاني من سلس البول أو تسرب من القسطة، لأن البول والمواد البرازية تعمل على تآكل الجلد. حتى بقاوك تحت المطر قد يسبب مشكلة إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا وينتهي بك الأمر إلى الجلوس في كرسي أو ملابس رطبة لفترة طويلة. كن على درجة عالية من اليقظة في هذه الحالات لمنع تكوين إصابة الضغط."**

أكثر ما تظهر الطبقات الثقبية Calluses على المرفقين أو الكعبين أو المناطق الأخرى التي تتعرض للاحتكاك لفترات طويلة أو بشكل مستمر. كما يمكن أن يكون الجلد الجاف حول الأظافر وأصابع القدمين - أي شق في سطح الجلد يمكن أن تدخل البكتيريا من خلاله- سبباً لحدوث المشكلة.

الكثير من الناس يتغاضى عن الطبقات الثقبية ويعتقدون أن هذا التصلب يشير إلى جفاف الجلد وأنه لا داعي للقلق بشأن وجود قرحة على الطبقة الثقبية للجلد. هذا اعتقاد خاطئ، في الواقع، قد تتسبب الطبقات الثقبية في حدوث مشكلة لأنها قد تؤدي إلى تلف الجلد مما يشكل بوابة دخول للبكتيريا والعدوى المحتملة.



تختفي معظم الطبقات الثقبية تدريجياً عند توقف الاحتكاك أو الضغط. قد يكون من

المفيد أيضاً نفع المنطقة المصابة في الملح الإنجليزي Epsom Salt واستخدام حجر الخفاف Pumice Stone لجلاء الطبقة الثقبية برفق. قد يقوم طبيبك بإزالة الطبقة العلوية من المنطقة المصابة لتقليل سمكها.

### علاج الجروح الناجمة عن الاحتكاك والجلد الميت على الفور

تحدث الجروح الناجمة عن الاحتكاك عندما يكون جزء من الجسم في اتصال متكرر أو ثابت مع شيء آخر، مثل ملاءة السرير، أو الملابس، أو إحدى المعدات، أو حتى جزء آخر من الجلد. على سبيل المثال، إذا كنت تستخدم جهازاً جديداً من الأجهزة المساعدة على الحركة وكان في احتكاك مستمر مع جزء من ذراعك، قد يتكون جرح بسبب الاحتكاك. قد يسبب ضيق الخصر في بعض الأحيان جرحاً في البطن بسبب الاحتكاك.

يرتبط الجلد الميت بالجروح الناجمة عن الاحتكاك، لكنه يحدث بصفة عامة عند سحب ثقل الجسم على سطح ما. على سبيل المثال، قد يؤدي جر الجسم من الكرسي إلى المرحاض أو جره على سطح السرير إلى الإصابة بالجلد الميت. إن رفع الشخص لجسمه (أو رفعه من قبل الآخرين) خلال الحركة أمر بالغ الأهمية للوقاية من الجلد الميت.

إحدى العلامات المميزة للجرح الناجم عن الاحتكاك أو الجلد الميت هي تغير لون الجلد. في الشخص ذي البشرة الفاتحة يكون لون المنطقة المصابة أحمر؛ بينما في الشخص ذي البشرة الداكنة يكون لون المنطقة المصابة رمادي أو أرجواني. تكون حواف المنطقة المصابة غير واضحة وربما يكون ملمسها دافقاً.

ينطوي العلاج على الحفاظ على المنطقة المصابة نظيفة وجافة، ووضع طبقة من مرهم المضادات الحيوية حال إصابة الجلد بالتلف، وإزالة أي مصدر للاحتكاك. أي ضغط إضافي على المنطقة قد يزيد من تلف الجلد، لذا فمن الأفضل عدم تحميل الوزن على المنطقة المصابة وحمايتها من الاتصال بأي شيء قد يؤدي إلى تفاقم الضرر.

إذا تكونت قشرة على الجرح، فيجب أن تبقى في موضعها حتى تسقط من تلقاء نفسها. فالقشرة عبارة عن حماية للجرح من دخول البكتيريا إليه مما يقلل من فرصة العدوى.



## علاج إصابات الضغط

سوف تلتئم إصابات المرحلة الأولى أو الثانية إذا تم الاعتناء بها جيدًا. أما المرحلة الثالثة والرابعة فعلاجها أكثر صعوبة؛ وكثيرًا ما تتطلب تدخلًا طبيًا وقد تستغرق وقتًا طويلًا للتعافي.

وفيما يلي بعض الإرشادات لكيفية الاعتناء بإصابة الضغط في المنزل. اسأل طبيبك حول أي تعليمات خاصة للعناية المنزلية، واتبع التعليمات بدقة.

### تخفيف الضغط على المنطقة المصابة

- استخدم وسائد أو مساند أو دعائم خاصة لتوزيع الضغط للحد من الضغط على المنطقة المصابة. بعض الوسائد تكون مملوءة بالماء أو الهواء للمساعدة في دعم المنطقة وتوسيدها. يعتمد نوع الوسادة التي تستخدمها على مدى الجرح وما إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا أو ملازمًا للفراش. تحدث إلى طبيبك حول الخيارات التي تناسبك، بما في ذلك أشكال المواد وأنواعها.
- قم بتغيير وضعيتك في كثير من الأحيان إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا، حاول تغيير وضعيتك كل ١٥ دقيقة. إذا كنت ملازمًا للفراش، فعليك التحرك كل ساعتين.

**تقول الممرضة ليندا...** "الطريقة الوحيدة للقضاء على إصابة الضغط هي وقف الضغط الواقع على هذه المنطقة. ومن الأفضل بكثير تحديد المشكلة مبكرًا وعلاجها على الفور، عندما يمكن حلها في يوم أو يومين. فكلما طال أمدها، كان التحدي أكثر صعوبة في الالتئام."

العناية بإصابة الضغط حسب توجيهات الطبيب. حافظ على نظافة الجرح للوقاية من العدوى. قم بتطهير القرحة في كل مرة تقوم فيها بتغيير الضمادة.

- بالنسبة للقرحة في المرحلة الأولى، يمكنك غسل المنطقة المصابة برفق بالماء والصابون. وإذا لزم الأمر، استخدم حاجزاً للرطوبة لحماية المنطقة المصابة من السوائل الجسدية. اسأل طبيبك عن نوع حاجز الرطوبة الذي يمكنك استخدامه.
- ينبغي تطهير قرحة الضغط في المرحلة الثانية بماء الملح (محلول ملحي) لإزالة الأنسجة الميتة. أو قد يوصيك طبيبك باستخدام مطهر معين.
- لا تستخدم بروكسيد الهيدروجين أو منظفات اليود التي قد تؤدي إلى تلف الجلد.
- حافظ على تغطية القرحة بضمادة خاصة. فهذا يحمي من العدوى ويساعد في الحفاظ على القرحة رطبة حتى تلتئم. تحدث إلى طبيبك حول نوع الضمادة التي يمكنك استخدامها. واعتماداً على حجم القرحة ومرحلة الإصابة بها، يمكنك استخدام ضمادة من مادة الفيلم، أو الشاش، أو الهلام، أو الرغوة، أو نوع آخر من الضمادات.

## التهاب العظم والنقي (عدوى العظام)

قد تمتد الجروح الشديدة لتصل إلى العظام وتؤدي إلى التهاب العظم والنقي، وهي حالة خطيرة تصاب فيها أنسجة العظام بالعدوى. عادة ما تكون العدوى بكتيرية، لكن يمكن أن تكون فطرية أيضاً. وقد تنتشر العدوى لتصل إلى العظام من الجلد أو العضلات القريبة منها أو من أي جزء آخر من الجسم من خلال مجرى الدم. وينبغي أن يُنظر إلى التهاب العظم والنقي على أنه أمر محتمل الحدوث عند عدم غلق الجرح أو إعادة فتحه بعد الالتئام.

وتشمل أعراض عدوى العظام ما يلي:

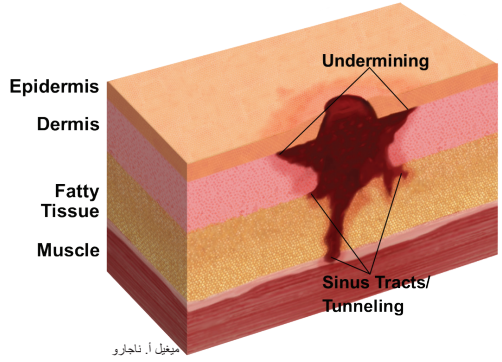
- إعادة فتح الجرح بعد التئامه
- ألم في المنطقة المصابة
- رعشة وحمى
- ورم ودفء واحمرار بالمنطقة المصابة

يمكن من خلال اختبار الدم أو التصوير مثل التصوير بالأشعة السينية أو الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي معرفة ما إذا كنت مصاباً بعدوى العظام أم لا. ويتضمن العلاج وصف المضادات الحيوية أو حتى إجراء جراحة لاستئصال العظمة المصابة لمنع انتشار العدوى.

## الإنضار

قد تتطلب إصابات الضغط في المرحلة الثانية أو ما فوقها إجراء إنضار لإزالة الأنسجة الميتة أو التالفة أو الملوثة، وكذلك أي مواد غريبة من الجرح. فالإنضار عبارة عن إزالة طبية للأنسجة الميتة أو التالفة أو المصابة لتحسين احتمالية التئام الأنسجة السليمة المتبقية. يساعد الإنضار في تقليل عدد الميكروبات والسموم

والمواد الأخرى التي تحول دون الشفاء بحيث تتحسن حالة الجرح ولا يزداد سوءاً أو يصاب بعدوى. ويجب ألا تتم عملية الإنضار إلا من قبل متخصصين في الرعاية الصحية مدربين تدريباً خاصاً. في بعض الأحيان قد يكون هناك "نفق" في الجرح. وهذه قرحة قد تبدو ملتئمة لأن الجرح قد أغلق من السطح، لكن في الحقيقة يؤثر التلف على طبقات الأنسجة غير المرئية الأكثر عمقاً. في كثير من الأحيان



ميغيل أ. نلجرو

يتم اكتشاف النفق عند إنضار الجرح؛ وقد يكون بإمكان الموظفين الطبيين التحقق من وجود نفق دون إجراء إنضار.

في بعض الحالات، يمكن استخدام جهاز شطف الجروح لسحب السوائل من القرحة غير الملتئمة المفتوحة أو التي بها نفق. وهذه بصفة عامة الخطوة الأخيرة قبل الجراحة ويمكن أن تغني أحياناً عن الحاجة إلى تدخل جراحي.

### تجنب المزيد من الإصابة أو الاحتكاك

- ضع مسحوق نشا الذرة على ملاءة السرير بشكل طفيف حتى لا يحكك جلدك بها في السرير.
- تجنب جر جسمك أو سحبه أثناء تغيير وضعيتك. تجنب الوضعيات التي تشكل ضغطاً على القرحة.
- اعتن بجلدك الصحي من خلال الحفاظ عليه نظيفاً ورطباً.
- افحص جلدك للبحث عن إصابات الضغط مرتين يوميًا على الأقل طالما يتحمل جلدك ذلك. اطلب من مقدم الرعاية أو أي شخص تثق به التحقق من المناطق التي لا يمكنك رؤيتها. وعليك أيضًا التحقق من هذه المناطق بنفسك باستخدام مرآة أو كاميرا.
- في حال تغير إصابة الضغط أو تكون إصابة جديدة، أخبر طبيبك.
- لا تقم بتدليك الجلد بالقرب من القرحة أو عليها. فقد يسبب ذلك المزيد من الضرر. لا تستخدم وسائد على شكل دونات أو حلقات. حيث إنها تقلل تدفق الدم، ما قد يؤدي إلى الإصابة بالقرح.

قد يكون من الضروري إجراء جراحة لإغلاق قرحة الضغط في مرحلة أكثر تقدمًا. وينطوي التدخل الجراحي على تطهير الأنسجة المصابة وإغلاق القرحة بالخياطة أو، في بعض الحالات، سديلة من النسيج العضلي. جراحة السديلة عبارة عن تقنية في الجراحة التجميلية أو الترميمية حيث يتم استئصال أي نوع من النسيج من المنطقة المانحة Donor Site ونقله إلى المنطقة المستقبلة Recipient Site مع إمدادات الدم السليمة. وعادة ما تتطلب الجراحة فترة استشفاء أطول يتعين عليك خلالها الابتعاد عن المنطقة المصابة حتى تلتئم تمامًا.

**النسيج الندبي Scar Tissue** كلما تعرضت سلامة الجلد للضرر لأي سبب من الأسباب، تتشكل ندبة. لا يكون للنسيج الندبي نفس المرونة التي تتمتع بها بقية الأنسجة في الجسد، ويكون أكثر حساسية لتكوين قرح انضغاط مستقبلية، لذا أنت بحاجة إلى أن تكون حذرًا للغاية في التحقق من وجود مشكلات.

## متى تسعى للحصول على الرعاية الطبية

اتصل بطبيبك إذا تكونت لديك بثور أو قرحة مفتوحة.

اتصل بالطبيب فورًا حال ظهور أي من علامات العدوى، مثل:

- انبعاث رائحة كريهة من القرحة
- خروج الصديد من القرحة
- وجود احمرار وإيلام حول القرحة
- سخونة الجلد المحيط بالقرحة وتورمه
- الإصابة بالحمى

### تعرف على علامات التحذير من الإنتان

في حال عدوى إصابة الضغط، ولم يتم التحكم في العدوى موضعيًا، يمكن تفاقم الوضع إلى الإصابة بالإنتان وانتشاره في جميع أنحاء الجسم من خلال مجرى الدم.

**الإنتان** – يسمى أيضًا تسمم الدم أو متلازمة الاستجابة الالتهابية الجهازية (SIRS) هو الحالة التي تهدد الحياة والتي تظهر عندما تسبب استجابة الجسم للعدوى إصابة الأنسجة والأعضاء الخاصة به. قد يؤدي الإنتان إلى الإصابة بصدمة، والفشل متعدد الأجهزة، والموت؛ وبصفة خاصة إذا لم يتم التعرف عليه مبكرًا وعلاجه على وجه السرعة. والصدمة الإنتانية هي إنتان حادّ يصاحبه انخفاض في ضغط الدم يؤدي إلى فشل عضوي. كما يهدد كل من الإنتان والصدمة الإنتانية الحياة. وينجح العلاج بصورة أكبر إذا تم خلال الساعة الأولى من الإصابة.

وعلى كل مصاب بالعدوى أن يكون على دراية بمخاطر الإنتان وأعراضه وأن يسعى للحصول على العناية الطبية فورًا.

بعض الأعراض التالية أو جميعها قد تصاحب الإصابة بالإنتان:

- العدوى
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- سرعة معدل ضربات القلب، أكثر من ٩٠ نبضة في الدقيقة
- سرعة معدل التنفس، أكثر من ٢٠ نفسًا في الدقيقة



أعراض أخرى قد تظهر:

- ارتباك أو غيبوبة
- وذمة (تورم) خاصة في الأطراف أو الرقبة أو الوجه
- ارتفاع نسبة السكر في الدم مع عدم وجود مرض السكري
- انخفاض درجة حرارة الجسم القاعدية عن معدلها الطبيعي للفرد (في بعض الأحيان تكون درجة حرارة الجسم القاعدية لدى مصابي الشلل أقل من الشخص العادي)

الوقاية خير إجراء لتفادي الإصابة بالإنتان. يتعين على الأشخاص المراجعة مع مقدم الرعاية الصحية لاكتشاف أي عدوى لا تتحسن أو تتزايد أعراضها مثل الاحمرار أو التورم أو عدم الشعور بالراحة أو الألم أو الحرارة الموضعية في المنطقة المصابة أو الحمى/الرعشة.

في حال إصابتك بعدوى وظهر أي من هذه الأعراض عليك، قم بزيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو الاتصال به فوراً.

لمزيد من المعلومات حول الإنتان، يمكنك طلب نسخة من بطاقة محفظة مؤسسة ريف حول الإنتان عن طريق الاتصال بمركز موارد الشلل على 800-539-7309 وطلب التحديث إلى أخصائي المعلومات، أو عن طريق زيارة [www.ChristopherReeve.org/cards](http://www.ChristopherReeve.org/cards).

### مراكز العناية بالجروح

مركز أو عيادة العناية بالجروح عبارة عن مرفق طبي لعلاج الجروح التي لا تلتئم. قد تكون مصاباً بجرح لا يتماثل للشفاء إذا لم يلتئم في غضون أسبوعين، أو لم يبرأت تماماً في غضون ستة أسابيع.

عندما تزور عيادة الجروح، ستتعامل مع فريق من مقدمي الرعاية الصحية مدربين على العناية بالجروح. قد يشمل هذا الفريق على أطباء يشفون على رعايتك؛ وممرضات يقمن بتطهير وتضميد جرحك وتعليمك كيف تعتني به في المنزل؛ ومعالجين فيزيائيين يساعدونك في العناية بالجرح ويعملون معك للحفاظ على حركتك. كما سيحافظ مقدمو الرعاية الصحية على موافقة طبيب الرعاية الأساسي الخاص بك بأخر المستجدات بشأن التقدم المحرز والعلاج.

سيقوم فريق العناية بالجروح بفحص الجرح وتقييمه والتحقق من تدفق الدم في المنطقة المحيطة به وتحديد سبب عدم التئامه ووضع خطة العلاج. وتشمل أهداف العلاج التئام الجرح ومنع تدهور حالة الجرح أو إصابته بالعدوى والوقاية من فقدان الأطراف وتفادي حدوث جروح جديدة أو انتكاس الجروح القديمة ومساعدتك في الحفاظ على مستوى الحركة التي كنت تتمتع بها قبل الجرح. سيقوم مقدم الرعاية الخاص بك بتطهير الجرح - ويشمل ذلك إجراء عملية الإنضار إذا لزم الأمر - وتضميده.

## البروتين ضروري لالتئام الجروح

لأن الجروح الحادة قد تقلل من مستويات البروتينات الرئيسية في الجسم مثل الألبومين (أي بروتين قابل للذوبان في الماء ومحاليل الملح المركزة بشكل معتدل وغير قابل للتخثر بالحرارة) والبريبالبومين (مكون البروتين من البلازما)، اللذان يعدان اللبانت الأساسية للخلايا، وقد يوصي طبيبك بإجراء تحليل مختبري لتحديد مستويات هذين النوعين من البروتين ووصف التدابير الغذائية المناسبة إذا كانت منخفضة.

## ملخص

### خلاصة القول: الوقاية أمر بالغ الأهمية.

افعل ما بوسعك لتفادي الإصابة بإصابة الضغط في المقام الأول وجنّب نفسك رحلة شفاء طويلة وشاقة. وفي ذات الوقت، عليك أن تترك أنك قد تفعل كل شيء صحيح ورغم ذلك تتكون لديك قرحة فراش. في تلك الحالة، فإن المبدأ العام يتمثل في علاجها مبكرًا علاجيًا شاملاً والاعتناء به عناية زائدة لتفادي انتكاستها.

فليس بإمكانك أبدًا أن تظل متيقظًا طوال الوقت لجلدك!

[www.npuap.org/](http://www.npuap.org/)

اللجنة التشاورية الوطنية لعلاج قرحة الفراش (NPUAP)  
تعمل اللجنة التشاورية الوطنية لعلاج قرحة الفراش (NPUAP) كصوت موثوق لتحسين نتائج المرضى في الوقاية من قرح الفراش وعلاجها من خلال سياسة وتعليم وبحث عام.

<http://sci.washington.edu/info/pamphlets/index.asp>

نظام إصابة الحبل الشوكي في المنطقة الشمالية الغربية: كتيبات تعليم مصابي الحبل الشوكي - البقاء بصحة جيدة بعد إصابة الحبل الشوكي  
تحتوي هذه الصفحة على ثلاثة كتيبات تشمل معلومات عن الحفاظ على صحة الجلد والاعتناء بقرح الفراش.

[www.pva.org](http://www.pva.org)

نشرة مركز المحاربين القدماء الأمريكيين المصابين بالشلل: الوقاية من قرحة الفراش وعلاجها بعد إصابة الحبل الشوكي دليل الممارسات السريرية للمهنيين الصحيين  
تقدم منشورات مكتوبة للعاملين في مجال الرعاية الصحية ويمكن تحميلها مجاناً.

[www.msktc.org/sci/factsheets/skincare](http://www.msktc.org/sci/factsheets/skincare)

مركز ترجمة معارف الأنظمة النموذجية (MSKTC): العناية بالجلد وقرحة الفراش لمصابي الحبل الشوكي  
مركز ترجمة معارف الأنظمة النموذجية (MSKTC) هو مركز وطني يعمل على وضع البحوث موضع التطبيق لخدمة احتياجات الأشخاص الذين يعانون من إصابات دماغية مؤلمة وإصابات الحبل الشوكي وإصابات الحروق.

#### مصادر الصور:

ليندا م. شولتز، دكتوراه، ممرضة معتمدة في إعادة التأهيل (CRRN) والمرضى في معهد كينيدي كريجر.  
الرسم التوضيحية مستخدمة بتصريح من اللجنة التشاورية لعلاج قرحة الفراش ٢-١٤-١٧.



نحن هنا للمساعدة.

تعرف على المزيد اليوم!

مؤسسة كريستوفر ودانا ريف

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

الهاتف المجاني (800) 539-7309

هاتف (973) 467-8270

ChristopherReeve.org

تم دعم هذا المشروع بشكل جزئي بالمنحة رقم 90PR3002، المقدمة من إدارة الحياة المجتمعية (ACL)

بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS) في واشنطن دي سي 2020.

حيث يتم تشجيع المستفيدين القانمين على المشاريع التي ترعاها الحكومة للتعبير بحرية عن نتائجهم واستنتاجاتهم.

وبناءً عليه، فإن وجهات النظر أو الآراء الواردة لا تمثل بالضرورة السياسة الرسمية لإدارة الحياة المجتمعية.