





## ما هي قرحة الضغط؟

قرحة الضغط (المعروفة أيضاً باسم قرحة الفراش) هي منطقة من الجلد المتضرر، عادة ما تحدث بسبب الجلوس أو الاستلقاء في نفس الوضعية لفترة طويلة. يؤدي نقص تدفق الدم إلى منطقة الجلد إلى تحولها إلى جرح مفتوح. كما يمكن أن تتسبب الأجهزة الطبية أيضاً مثل أقنعة الأكسجين أو الأنابيب، في حدوث قرح الضغط.

يمكن أن تكون قرحة الضغط مؤلمة ومزعجة، وقد تؤدي إلى إطالة فترة البقاء في المستشفى.

## هل فحصت بشرتك؟

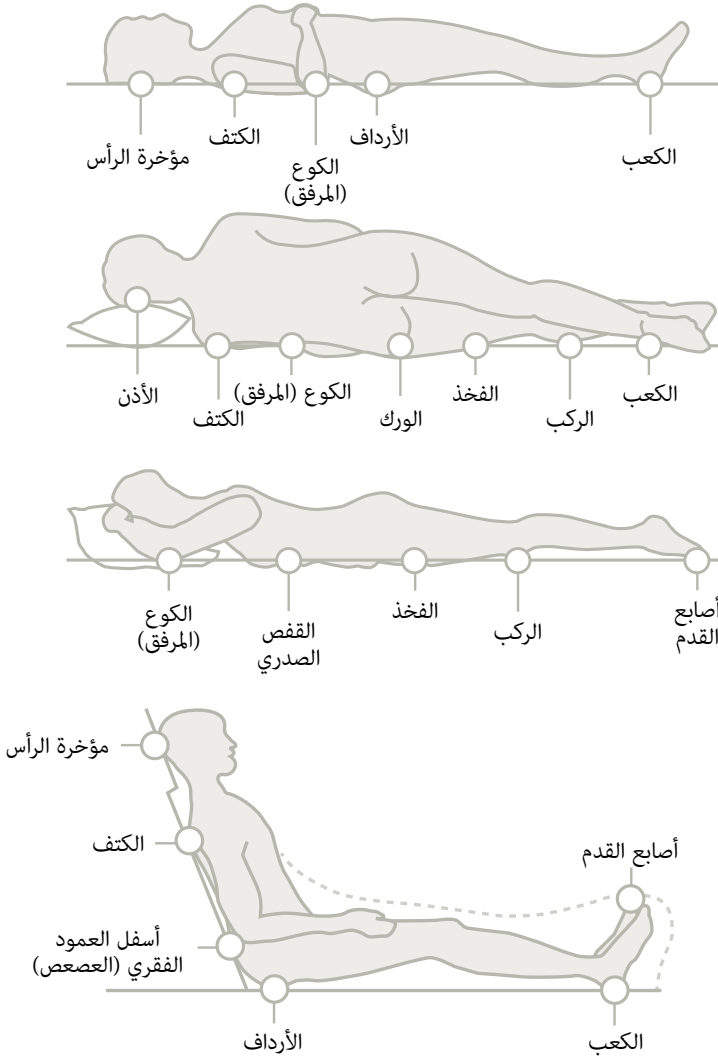
إذا لاحظت أي ضرر في بشرتك، يرجى إخبار فريق الرعاية الصحية الخاص بك في أقرب وقت ممكن.



## أين يمكن أن أصاب بقرح الضغط في الجسم؟

تحدث قرح الضغط عادةً في الأجزاء العظمية من الجسم مثل الأرداف والكعبين والوركين، ولكن يمكن أن تحدث في أي مكان.

### الأماكن الشائعة لقرح الضغط



## هل أنا معرض لخطر الإصابة بقرح الضغط؟

ستكون أكثر عرضة للخطر إذا كنت:

- تجلس أو تستلقي في نفس الوضعية لفترة طويلة
- تعاني من ضعف في الدورة الدموية
- فقدت الوزن
- تعاني من انخفاض الإحساس في أي جزء من الجسم
- تعاني من حالات طبية أخرى مثل مرض السكري
- تتناول أدوية معينة موصوفة لك مثل العلاج الكيميائي أو الكورتيزون (الستيرويدات)
- تخضع لعملية جراحية أو علاج إشعاعي
- تتبع نظاماً غذائياً سيئاً ولا تشرب ما يكفي من السوائل
- تعاني من جلد رطب بسبب سلس البول/ البراز أو التعرق
- تستخدم جبيرة أو معدات طبية أخرى مثل أنبوب/قناع الأكسجين.

## هل أنا معرض لخطر الإصابة بقرح الضغط؟

ستكون أكثر عرضة للخطر إذا كنت:

- **السطح** - هل لديك أفضل سطح (مرتبة/وسادة) لبشرك؟ أبلغ أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا رأيت أو شعرت بشيء مختلف في بشرك.
- **فحص الجلد** - افحص جلدك بانتظام بحثاً عن العلامات المبكرة لقرح الضغط مثل: احمرار الجلد أو تحوله للون البنفسجي، أو تغير لون المناطق، أو ظهور بثور.
- **استمر في الحركة** - غيّر وضعيتك بانتظام حتى لا تجلس أو تستلقي على نفس منطقة الجلد لفترة طويلة.
- **سلس البول/البراز** - حافظ على نظافة وجفاف بشرك
- **التغذية** - راقب نظامك الغذائي واحرص على اختيار وجبات غنية بالسعرات الحرارية وبروتين إضافية. تأكد من شرب كمية كافية من السوائل يومياً.

## ما الذي يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بي فعله للمساعدة في منع إصابتي بقرحة الضغط؟

### مرض الجناح

- سيقوم بتقييم خطر إصابتك بقرح الضغط يوميًا
- سيساعدك على تغيير وضعيتك بانتظام إذا كنت غير قادر على القيام بذلك بنفسك
- سينصحك عما إذا كانت هناك مرتبة/وسادة خاصة يمكن أن تساعد في تنشيط الدورة الدموية لبشرتك.
- سيقوم باخذ وزنك بانتظام للتأكد من أنك لا تفقد الوزن.
- سيشجعك على شرب كمية كافية من السوائل.
- سيحيلك إلى الأخصائيين أدناه، إذا لزم الأمر.

### أخصائي العلاج الطبيعي وأخصائي العلاج الوظيفي

- سيقدمون لك خطة تمارين للحفاظ على استقلاليتك وحركتك قدر الإمكان من خلال تحسين/الحفاظ على قوة ومرونة العضلات
- سيقدمون لك خطة رعاية خاصة بالوضعية، والجلوس، والمعدات المتخصصة.

### أخصائي تغذية

- يقوم بمراقبة تناولك الغذائي ووزنك
- يقدم نصائح حول أفضل الخيارات الغذائية للحفاظ على صحة بشرتك وقوتها
- يقوم بوصف مكملات غذائية إضافية أو أنظمة غذائية خاصة لتعزيز مدخولك من السعرات الحرارية والبروتين التي تتناولها.

### ممرض متخصص في سلامة الأنسجة (أخصائي العناية بالجروح)

- يقوم بتقييم أي جروح قد تكون لديك
  - يقوم بتزويدك بخطة رعاية شاملة للمساعدة في الالتئام.
- سيساعدك فريق الرعاية الصحية الخاص بك على فحص بشرتك بانتظام، وخاصة المناطق التي لا يمكنك رؤيتها بنفسك.

## معلومات إضافية

الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS):

[www.nhs.uk/conditions/pressure-sores](http://www.nhs.uk/conditions/pressure-sores)

## بيانات التواصل

الخط الساخن لمستشفى رويال مارزدن: **020 8915 6899**

يمكنك الاتصال بالخط الساخن على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بنا على الفور إذا كنت تشعر بتوسعك أو كنت قلقاً بشأن الآثار الجانبية لعلاجات السرطان.

تقدم هذه الخدمة المشورة والدعم المتخصصين لجميع مرضى مستشفى رويال مارزدن، بالإضافة إلى مقدمي الرعاية لهم، وللأطباء والممرضين (سواء في المستشفى أو في العيادات المجتمعية) الذين يعتنون بمرضى رويال مارزدن.

## مراجع

يستند هذا الكتيب إلى الأدلة حيثما توفرت الأدلة المناسبة، ويمثل حصيلةً لآراء الخبراء والاجتهادات المهنية.

تتوفر تفاصيل المراجع المستخدمة في كتابة هذا الكتيب عند الطلب من:

مركز المساعدة في مستشفى رويال مارزدن

هاتف:

020 7811 8438 / 020 7808 2083

تشيلسي

020 8661 3759 / 3951

ساتن

بريد الكتروني: [patientcentre@rmh.nhs.uk](mailto:patientcentre@rmh.nhs.uk)

لم يتم الإعلان عن أي تضارب في المصالح في إعداد هذا الكتيب.

إذا كنت بحاجة للحصول على هذه المعلومات بصيغة بديلة، فيرجى الاتصال بمركز المساعدة في مستشفى رويال مارزدن.

