

حافظ على صحة الجلد Keep Your Skin Healthy



للمرضى والعلماء والمقيمين

لمعرفة المزيد من المعلومات

يرجى الاتصال بالرقم (HealthLinkBC) 1-1-8 في أي وقت ليلاً أو نهاراً.

- للأسئلة الخاصة بالنظام الغذائي، اطلب التحدث إلى اختصاصي النظم الغذائية المسجل.
- للأسئلة الصحية، اطلب التحدث إلى الممرض المسجل.
- للأسئلة الخاصة بالأدوية، اطلب التحدث إلى الصيدلي.

الخدمة متاحة بـ 130 لغة.

لطلب مترجم، اذكر اسم لغتك بالإنجليزية.

انتظر حتى يجيب المترجم على الهاتف.

الاهتمام بالتغذية

- تناول نحو 6 أكواب (1,5 لتر) من السوائل يومياً (ما لم ينصحك الطبيب بتقليل الكمية لظروف صحية).
- تأكد أن وجباتك تتضمن المجموعات الغذائية الأربعة: الخضراوات والفاكهة، واللحوم وغيرها من البروتينات، ومنتجات الألبان، والحبوب.
- من أمثلة البروتينات: اللحم، والسماك، والدجاج، والديك الرومي، والبيض، والحليب، والجبن، والمكسرات، وزبد المكسرات، والبقول، والعدس، والتوفو.
- إذا لم تشعر برغبة في تناول الطعام، ففكر في تناول المشروبات الغذائية أو أصابع البروتين.
- إذا كنت تحتاج إلى اتباع نظام غذائي خاص، فناقش الأمر مع اختصاصي النظم الغذائية أو مسؤول الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل تغيير نظامك الغذائي.

متى تطلب المساعدة

- أبلغ مسؤول الرعاية الصحية المتابع لحالتك (الطبيب، الممرض الممارس، الممرض، الخ) عندما تلاحظ ما يلي:
- احمرار الجلد أو وجود آثار تلف بها.
- تغير حالتك الصحية بحيث لا تستطيع تغيير وضعك، أو يقل شعورك ببعض أجزاء جسمك، أو تفقد الوزن فجأة.
- لا تستطيع التحكم في عملية التبول أو التبرز.
- فضلاتك (البراز) لينة أو سائلة.

عند الانتقال من سطح إلى آخر

- استخدم ملاءة النقل لتفادي احتكاك الجلد بالفراش أو المقعد.
- استخدم رافعة آلية إذا لزم الأمر.

في حالة عدم التحكم في عملية التبول أو التبرز

- تأكد من جفاف الملابس الملاصقة للجلد.
- احرص على حماية جلدك باستخدام لوسيون "يحفظ رطوبة الجلد".
- استخدم الحمام بصورة متكررة ومنتظمة.
- اطلب المساعدة للذهاب إلى الحمام إذا احتجت.
- حاول ألا تستخدم حفاظات أو كيلوتات الكبار إلا عند الضرورة. اسأل ممرضك أو ممرض الجروح والجلد عن البدائل.

الحفاظ على النشاط

- اخدم نفسك كلما استطعت.
- شارك في الأنشطة اليومية.
- تحافظ الأنشطة والتمارين الرياضية على إبقاء العضلات قوية لتتمكن من الحركة وتغيير وضعك.

الصور:

- صورة "Pressure points in wheelchair" (نقاط الضغط في المقعد المتحرك) مستخدمة بإذن من Providence Health Care
- حقوق طبع ونشر جميع الصور الأخرى محفوظة لـ Fraser Health

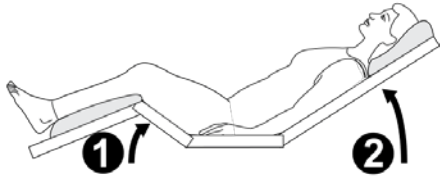
ماذا تفعل

عند الاستلقاء في الفراش

- ضع تحتك أقل عدد ممكن من أغطية الفراش؛ والأفضل استخدام غطاء واحد.
- قم بحركات صغيرة لتغيير وضعك كل 15 دقيقة.
- احرص على تغيير وضعك بالكامل كل ساعتين لتخفيف الضغط على مناطق العظام.
- استلق مائلاً على جنبك مع إمالة رديك وكتفيك للخلف بزاوية 30 درجة.



- لا ترفع مقدمة الفراش أكثر من 30 درجة سوى عند تناول الطعام أو لمساعدتك في النهوض من الفراش، ما لم ينصحك الطبيب بخلاف ذلك.
- إذا أردت رفع مقدمة الفراش، فابدأ برفع مؤخرته أولاً.



- احرص دائماً على إبقاء كعبيك بعيداً عن أي سطح، حتى في حالة استخدام فراش خاص لتخفيف الضغط. استخدم الوسادات أو المساند أو أحذية الكعب الخاصة لدعم ساقيك.

عند تنظيف الجلد

- انتبه لظهور بقع حمراء جديدة.
- اغتسل يومياً بالماء والصابون غير المعطر وقطعة قماش ناعمة. لا تستخدم الماء الساخن أو تفرك الجلد.
- ربّت على الجلد وكل ثنايا جسمك لتجفيفها. تجنب فرك مناطق العظام والبقع الحمراء.
- استخدم اللوسيون غير المعطر لترطيب الجلد عقب الاغتسال. لا تضع اللوسيون بين أصابع قدميك.
- لا تستخدم التلك أو أي مسحوق آخر في المناطق الرطبة مثل ثنايا الجسم وطياته.

عند الجلوس على مقعد أو مقعد متحرك

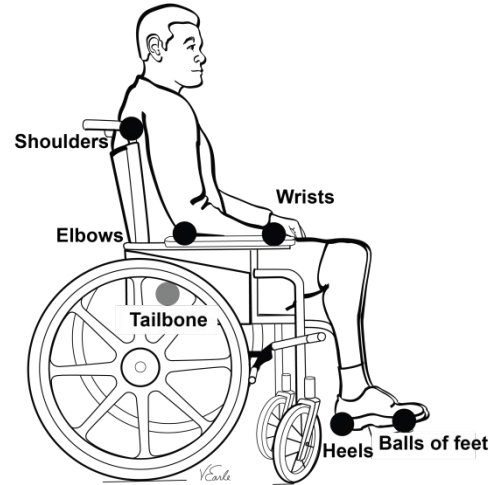
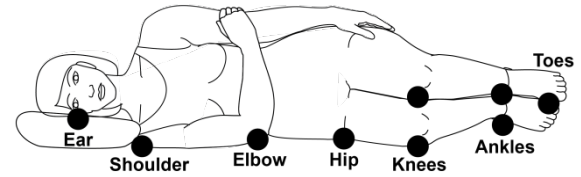
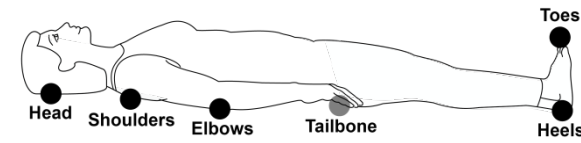
- اجلس في الوضع الصحيح دائماً:
 - الرأس فوق الحوض
 - الردفان والركبتان بزاوية 90 درجة تقريباً
 - القدمان متكنتان على سطح داعم
- قم بحركات صغيرة لتغيير وضعك كل 15 دقيقة.
- احرص على تغيير وضعك بالكامل كل ساعتين لتخفيف الضغط على مناطق العظام.
- استخدم وسائد خاصة (اسأل مسؤول الرعاية الصحية المتابع لحالتك). لا تجلس على الوسائد الدائرية المفرغة من الوسط.
- اطلب المساعدة أثناء الحركة عند الحاجة.



يحدث تلف الجلد أيضاً نتيجة:

- احتكاك الجلد المتكرر بالملابس أو الفراش على سبيل المثال (الاحتكاك)
- طبقات من الجلد تحتك فوق بعضها قسرياً مثلما يحدث عندما تحتك بسطح صلب (قوة القص)
- وجود بلل على الجلد
- كبر السن
- بعض العلاجات

أكثر الأماكن عرضة لتلف الجلد



تشرح لك هذه النشرة وسائل الحفاظ على صحة الجلد، وتوجهك متى يجب أن تطلب المساعدة.

من الأشخاص الأكثر عرضة لتلف الجلد؟

أي شخص. يكون الشخص أكثر عرضة لتلف الجلد في الحالات التالية:

- عند البقاء في الفراش أو المقعد أو المقعد المتحرك لفترات طويلة
- عندما يجد صعوبة في تحريك جسمه أو بعض أجزائه، على سبيل المثال بسبب ألم أو إصابة أو شلل أو غيبوبة
- عندما تكون بعض مناطق الجلد معرضة للبلل بصورة مستمرة، كما يحدث عند عدم التحكم في عملية التبول أو التبرز
- عند اتباع نظام غذائي سيئ
- عندما لا يكون على درجة كافية من الوعي ليعرف كيف ينظف جلده أو يأكل أو يغير وضعه
- عندما يعاني من ضعف الدورة الدموية بسبب ظروف صحية مثل الإصابة بمرض السكري أو مرض قلبي أو مرض رئوي

ما هي قرحة الضغط؟

قرحة الضغط (التي تعرف أيضاً باسم الناوبة أو إصابة الضغط أو قرحة الفراش) هي جرح يصيب الجلد والأنسجة أسفلها.

تحدث الإصابة عندما يقع ضغط زائد على الجلد لفترة طويلة. يؤدي الضغط المستمر لمنع وصول إمداد الدم والمواد الغذائية إلى الجلد والأنسجة.