

صحتك تهمنا

العقر

”قرحة الفراش“

برنامج المجتمع المحلي لتأهيل المعوقين  
(جمعية المرأة الخيرية) - مخيم البص - قرب عيادة الأنروا  
ص.ب: □□ صور، لبنان

بريد الكتروني: scdp\_who@hotmail.com

هاتف: 532 742 7 00961 4369

جوال: 893 480 3 00961

فاكس: 838 347 7 00961



الإنتباه الى نوعية التغذية

- التخفيف من التدخين ومن المشروبات الكحولية.



- تناول طعام متوازن وغني بالبروتينات والحديد (فول، عدس، بيض، لحم، سمك، منتجات الحليب، فاكهة...)، فهي تساعد على إعادة بناء الجلد.



ماذا في حال إكتشاف

العلامات الأولى للعقر؟

- عند ظهور أي إحمرار لا يختفي خلال دقائق، يجب التصرف بسرعة
- عدم الضغط على المكان المصاب.
- تغيير وضع الجسم باستمرار.
- اتباع جميع الإرشادات المذكورة للوقاية من العقر.
- تدليك خفيف ومنتظم للمكان المصاب وحوله.

ماذا في حال الإصابة بالعقر؟

- استشارة طبيب فور تشكيل العقر
- عدم الضغط أبدا على الجرح
- تنظيف مكان الإصابة
- التدليك حول هذا المكان
- تعريض التقرح للشمس لتجفيف الجرح.

# ماذا تعرف عن العققر (قرحة الفراش)؟

ما هو العققر؟

العققر هو تقرح الأنسجة يظهر في مواقع الإتكاء حيث العظام قريبة من الجلد.

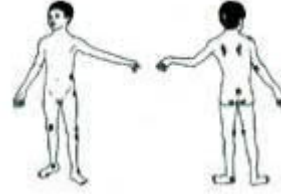
ما هو سبب العققر؟

ينشأ العققر بفعل ضغط مستمر على مكان محدد في الجسم خلال فترة طويلة من الزمن. وهذا الضغط يمنع الدم من السيلان في الشرايين المضغوط عليها وبالتالي تتوقف عملية تغذية الأنسجة وأمدادها وبالأوكسجين، مما يؤدي إلى تقرح في الخلايا المضغوط عليها وموتها.



ما هي مواقع الجسم الأكثر تعرضاً؟

يمكن للعقور أن تصيب جميع الأماكن العظمية. ولكن ثمة مناطق معينة هي أكثر تعرضاً من سواها.



ما هي علامات الإصابة؟

يحمر الجلد في المكان المعرض، ثم يصبح قاتماً. تتكون قشرة سوداوية اللون، قد تكون مؤلمة عند الأشخاص الذين لم يفقدوا الإحساس في هذا الوضع من الجسم.

كيف يمكن الوقاية من العققر؟

\* تغيير وضع الجسم

لإتاحة الفرصة للدم للوصول إلى كل جزء من أجزاء الجسم:

- في السرير: التقلب مرة كل ساعتين أو ثلاثاً، ليلاً ونهاراً
- في الكرسي: رفع الجسم مرة كل ساطن ساطن أو ساطن ساطن دقيقة لمدة ساطن ساطن ثوان.



نحو الجنبين

إلى الوراء

نحو الأعلى

\* استخدام طراحة أو فرشاة خاصة في الكرسي النة تال

من الأفضل عدم الجلوس مباشرة على المقعد، بل وضع طراحة خاصة. إستشارة الطبيب ضرورية لإختيار الطراحة الملائمة لكل حالة (هواء، جل، اسفنج، الخ...).

\* الإنتباه إلى الجلد

- استخدام شراشف ناعمة ونظيفة وجافة وتغييرها غالباً، وكل ما اتسخت أو تبللت، لأن الشراشف الرطب يثير حساسية الجلد ويسهل الإصابة بالعقور. كما يجب تجنب تشكيل الطعجات.
- تجفيف الجسم جيداً بعد الإغتسال.
- عدم استخدام مراهم (كريمات) ولا مواد كحولية (سبيرتو).

\* مراقبة المناطق المعرضة للإصابة

مراقبة حالة الجلد كل يوم في المناطق المعرضة للإصابة، وإستخدام المرآة إذا لزم الأمر.

- لا بد من متابعة دقيقة لكل احمرار لا يختفي بعد ساطن ساطن إلى ساطن ساطن دقيقة.

تنشيط الدورة الدموية

- تدليك خفيف للمناطق المعرضة للإصابة، لتنشيط الدورة الدموية.

