

الجروح

ما هي الأسئلة التي يجب أن أ طرحها أنا وعائلتي؟

هل لدي جزء مفتوح في الجلد يشبه الجرح؟

أين مكان الجرح في جسمي؟ وكم عدده؟

هل الجرح مؤلم أو غائر أو يخرج منه أي سائل؟

ما هو حجم الجرح؟

هل يحتاج الجرح إلى ضمادات معينة تساعد على التئامه؟

هل تعالج الأمراض المزمنة مثل داء السكري؟

هل يحتاج الجرح إلى إجراء عملية جراحية؟

هل أعاني من حركة تسرب البول أو الأمعاء الذي يؤدي إلى تفاقم الجرح؟

هل أنتاول غذاء صحي متوازن يحتوي على نسبة بروتين عالية؟

إن كنت على كرسي متحرك أو ملازم للفراش، هل أتحرك وأغير وضعيتي كل ساعتين؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

استشر طبيبك إن لاحظت تمزق في الجلد أو جرح تعتقد أنه بحاجة إلى علاج

النقاط الأساسية في علاج الجروح المزمنة هي التغذية السليمة واقتناء وسائل تخفف من الضغط وعلاج تسرب البول والحركة يوميًا لبضع ساعات

هناك علاجات مثل استخدام أكسجين عالٍ أو أجهزة تساعد في تحسين التئام الجرح، مع أن الأدلة عليهم قليلة إلا أنها إيجابية. استشر طبيبك لمعرفة ما إن كانت تناسبك أم لا

إن كنت مصاب بالسكري فاحرص على ضبطه. تختلف أهداف كبار السن عن غيرهم. احرص على ارتداء أحذية مناسبة وافحص قدميك للتأكد من عدم وجود تمزق في الجلد

إن أصبت بجرح وحمى، أو ألم شديد أو زاد حجم الجرح أو خرج منه سوائل فاذهب إلى الطوارئ وتواصل مع طبيبك. قد يكون الجرح ملتهبًا وتحتاج إلى مضادات حيوية خذ صور للجرح من هاتفك لتريها الطبيب، إذا كنت راضيًا عن هذا حيث يمكنه رؤية وضع الجرح وتغييراته

ما هي الجروح؟

هي تغير غير طبيعي في تركيبية الجلد ووظائفه يمكن أن تسبب الإصابة أو الصدمة أو الخدوش جروحًا ومع ذلك، تسبب بعض الأمراض جروحًا أيضًا تدمر الجلد يزيل الطبقة الواقية فيزيد من خطر إصابة الجروح بالعدوى

ما هي أمثلة أنواع الجروح المختلفة؟

الصدمة أو الإصابة من الحوادث الجروح المفتوحة في الجلد وتسمى أيضًا القرحة يمكن أن تصاب الأوردة وتتسبب بالتقرحات الوريدية وأيضًا يمكن أن تصاب الشرايين وتتسبب بتقرحات الشرايين ويسبب داء السكري تقرحات القدم السكرية قد تسبب العمليات الجراحية جروحًا إن لم تلتئم

الجرح هو إصابة وفتح في الجلد الذي يُعرضه للعدوى

تتعدد أسباب الجروح، منها الإصابات والأمراض المزمنة والبقاء طريح الفراش وأمراض الأوعية الدموية مثل السكري والعمليات الجراحية

هل جميع الجروح تُشفى؟ ما عوامل الخطر على الجروح التي لا شفاء لها؟

تلتئم الجروح عادة مع مرور الوقت إن كان الجسم في حالة طبيعية وكان الجرح بسيطاً إلا أن هنالك عوامل خطر تحول بين الالتئام والجروح المزمنة، وإن لم يلتئم الجرح فسيكون طويل المدى

تسمى الجروح طويلة المدى بالجروح المزمنة والتي لم تلتئم بطريقة سليمة
عوامل خطر الجروح المزمنة هي:

عدوى الجرح

التدخين بشراهة

كبر السن

عدم التحرك

داء السكري الغير المنضبط

أمراض الأوعية الدموية

سوء التغذية

الأدوية التي تُضعف الجهاز المناعي مثل العلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو المنشطات

كيف يتسبب داء السكري بالإصابة بالجروح؟

داء السكري داء معقد، ولكن ببساطة يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم فيسبب خللاً في وظائف الجسم

ولهذا، من المهم معالجة السكري والتأكد من عدم ارتفاع نسبة السكر في الدم أو انخفاضها

يتسبب السكري بالإصابة بالجروح أو تفاقمها من خلال:

إضعاف الجهاز المناعي وجعله أقل قدرة على محاربة الالتهابات

إضعاف الأوعية الدموية عمومًا والجروح وجعلها تلتئم ببطء

تقليل الإحساس في الأعصاب حتى لا يُشعر بتشكّل الجرح، وإن حدث هذا فسيتم تجاهل الجرح مما يؤدي إلى تفاقمه

الجروح المزمنة هي التي لم تلتئم بطريقة سليمة :

أسباب عدم التئام الجروح قد تكون بسبب التدخين وكبر السن والعدوى وعدم الحركة وسوء التغذية

إن أُصبت بجرح، ما هي أهم النقاط التي علي متابعتها؟

معرفة مكان الجروح وعددها

قد يكون تصوير الجروح مفيدًا لرؤية تغيرات الجرح مع مرور الوقت

لاحظ ما إن كان هناك أي سائل يخرج من الجرح مثل الدم

تساعد معرفة حجم الجرح وعمقه على مدى شدة الجرح

تعرف على المراحل الأساسية للجروح

ما هي مراحل الجرح؟

تعرفك مراحل الجرح على مدى شدته، كلما زادت مرحلة الجرح زادت شدته

عادة ما تكون تلك المراحل أربعة مراحل

ستحتاج إلى زيارة مقدم الرعاية الصحية لتحسين وضع الجرح

ليس كل الجروح تمر بهذه المراحل

المراحل الأربع هي:

المرحلة الأولى: عدم تمزق الجلد ولكن يمكنك رؤية احمرار

المرحلة الثانية: تمزق الجلد ورؤية ما تحته

المرحلة الثالثة: تمزق الجلد ورؤية ما تحت الجلد من اللحم والدهن

المرحلة الرابعة: تمزق الجلد ورؤية ما تحته من عظام ومفاصل وعضلات

حاول معرفة حجم الجرح وما إن كان يخرج أي سوائل

لاحظ إن تغير أي شيء مثل تفاقم الألم أو التئامه

كيف أعرف بالتهاب الجرح؟

التهاب الجرح أمر خطير، وإن ترك دون علاج فقد يسبب الإصابات الكثيرة للجلد والمناطق المحيطة به. وقد تصل إلى الدم وتسبب حالات خطيرة وإن حدث ذلك فستحتاج إلى مضادات حيوية

أبلغ طبيبك بكل الجروح التي أصبت بها وخاصة تلك التي تقلق بشأن التهابها

أفضل طريقة لمعرفة التهاب الجرح من عدمه هو أخذ مقدم الرعاية الصحية عينة أو مسحة ليتبين بوجود بكتيريا غير طبيعية في الجرح أم لا

بعض العوامل التي تشير إلى الالتهاب هي:

الحمى والبرد

إن كان الجرح مؤلماً أو ظهر ألم جديد أسوأ

إذا كان حجم الجرح يزيد عن 2 سم

إن كان الجرح غائراً وبإمكانك رؤية العظم

خروج كميات كبيرة من السوائل مثل الدم

ما هي قرحة الضغط؟

قرحة الضغط نوع من الجروح طويل المدى، وكما يشير اسمها، فإنها تحدث في مناطق الضغط في الجسم مثل الكعبين والساقين والأرداف وأسفل الظهر

ويصيب بشكل رئيسي من لا يتحركون كثيراً، من الأمثلة على ذلك من هم على الكرسي المتحرك أو طريحي الفراش

يزيد خطر الإصابة بقرحة الضغط كلما انعدمت حركة الشخص

من المحتمل أن يصاب الجرح بالتهاب إن شعرت بألم جديد وكان أشد من ذي قبل، أو كان بإمكانك رؤية العظم من مكان الجرح، أو إن كان الجرح أكبر من سنتيمترين

قرحة الضغط هي الإصابة بجرح نتيجة عدم تحريك جزء من الجسم. تقع المخاطر على من يكون على كرسي متحرك أو طريحي الفراش

كيف تُعالج قرحة الضغط؟ وكيف نتجنب الإصابة بها؟

تحتاج قرحة الضغط على علاج الجروح المزمنة الأخرى إلى تدفق دم جيد ومنع الالتهابات
ليلتئم الجرح بطريقة صحيحة

يمكن منع الإصابة بقرحة الضغط عن طريق التحرك كثيرًا، وإن كان الشخص على كرسي
متحرك أو ملازم للفرش فعليه طلب المساعدة من أحدهم ليُحرَّكه كل ساعتين أو ثلاث ليخفف
من الضغط

من المهم أيضًا التأكد من أن السرير يحتوي على الوسائد المناسبة لتخفيف الضغط على أجزاء
الجسم، بإمكانك فعل هذا عن طريق استخدام الرغوة أو مراتب هوائية أو أجهزة أخرى

يقلل علاج تسرب وسلس البول أو البراز من الإصابة بالالتهاب

كما يساعد علاج الأمراض المزمنة والحصول على العناصر الغذائية الأساسية في النظام
الغذائي على التئام الجرح بشكل أفضل

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Atiyeh BS, Ioannovich J, Al-Amm CA, El-Musa KA. Management of acute and chronic open wounds: the importance of moist environment in optimal wound healing. Curr Pharm Biotechnol 2002; 3:179.
5. Schultz GS, Sibbald RG, Falanga V, et al. Wound bed preparation: a systematic approach to wound management. Wound Repair Regen 2003; 11 Suppl 1:S1.
6. Broughton G 2nd, Janis JE, Attinger CE. The basic science of wound healing. Plast Reconstr Surg 2006; 117:12S.
7. Gould L, Abadir P, Brem H, et al. Chronic wound repair and healing in older adults: current status and future research. J Am Geriatr Soc 2015; 63:427.
8. Armstrong DG, Boulton AJM, Bus SA. Diabetic Foot Ulcers and Their Recurrence. N Engl J Med 2017; 376:2367.
9. Lipsky BA, Berendt AR, Cornia PB, et al. 2012 Infectious Diseases Society of America clinical practice guideline for the diagnosis and treatment of diabetic foot infections. Clin Infect Dis 2012; 54:e132.
10. Armstrong DG, Lipsky BA. Diabetic foot infections: stepwise medical and surgical management. Int Wound J 2004; 1:123.
11. Lazarides MK, Giannoukas AD. The role of hemodynamic measurements in the management of venous and ischemic ulcers. Int J Low Extrem Wounds 2007; 6:254.

12. Atiyeh BS, Ioannovich J, Al-Amm CA, El-Musa KA. Management of acute and chronic open wounds: the importance of moist environment in optimal wound healing. *Curr Pharm Biotechnol* 2002; 3:179.
13. Schultz GS, Sibbald RG, Falanga V, et al. Wound bed preparation: a systematic approach to wound management. *Wound Repair Regen* 2003; 11 Suppl 1:S1.