

слегка припудрить, чтобы уменьшить трение от будущих повреждений.

- Лежа на боку, избегайте положения на бедренной кости, используя вспомогательные средства, помогающие исключить давление на бедренную кость.
- Не массировать выпирающие костные части-пятки и логги.
- Зарядка: згибая пальцы рук и ног, вращая кисти рук и ног-напрягаются и расслабляются мышцы, при этом они сохраняются эластичными. Если вы сами не можете выполнить зарядку, Вам может помочь специалист.

Средства для уменьшения давления:

- Опасные места пролежней защищать специальным матрасом или подушкой. Используйте пенную-, гелевую или воздушную подушку для уменьшения давления. Не рекомендуется использовать круглую подушку, она может увеличить давления.
- В зависимости от состояния пациента, приподнять изголовье кровати, и как можно на короткое время. Если изголовье кровати поднять больше чем на 30 градусов, тело может соскользнуть, повреждая кожу и локальные кровеносные сосуды.
- Используйте подушки или вставки, что бы колени и тазовые кости между собой не соприкасались. При полной неподвижности пациента, нужно подложить подушки под голени и под низ тазовой кости так, чтобы пятки не касались кровати.
- Следите, чтобы постельное белье было без складок.
- Следите, чтобы на белье небыло толстых швов.
- Не ложи грелку в области, где пониженная чувствительность кожи.

Правильное питание:

- Уравновешенная диета. Самое важное белки и калории. Здоровая кожа более защищена от повреждений.
- Пить достаточное количество жидкости.
- Если обычное питание невозможно, проконсультируйтесь с врачом.
- Исследования показали, что цинк и С- витамин способствуют заживлению, даже при больших повреждениях кожи.

Перевод: сестра отделения общей хирургии Любовь Быстрова

Пролежни

Пролежни - это повреждение кожи и подкожной ткани, что возникла в связи с продолжительным давлением на кожу. Пролежни возникают от долгого лежания или недвижась сидя на стуле. Также приводит к пролежням трение кожи.

Факторы риска появления пролежней

Пролежни появляются от трения или давлением на кожу, что покрывает костные части тела. Обычные места, где возникают пролежни, это область крестца, область бедер, пяток, тазовая кость, колени и логги. Постоянное давление на кожу закупоривает маленькие кровеносные сосудики и кровоснабжение кожи нарушается. Если давление на кожу продолжается длительное время, ткани начинают отмирать и образуется пролежень.

Факторы риска появления пролежней:

- долговременное лежание на кровати/сидение на стуле;
- невозможность без посторонней помощи двигаться;
- ослабленный контроль деятельности мочевого пузыря и стула (кал и моча раздражают кожу);
- плохое питание/ состояние кожи ухудшается;
- сниженная чувствительность (проблемы со здоровьем, действие лекарств);
- уменьшение подкожного жирового слоя в местах, где выступают костные части тела (область бедер, тазовой кости, на пятках).

Симптомы

В последствии давления и раздражения кожи пролежни могут образоваться на всех поверхностях где выступают кости.

Симптомы развиваются поочередно:

- Степень I: краснота не исчезает через 30 минут после смены положения тела.
- Степень II: на коже трещины, пузыри, шелушение, ранки.
- Степень III: кожа повреждена и могут возникнуть выделения. Язва проникает сквозь кожу в подкожные ткани. Жировая ткань может быть видна.
- Степень IV: выражена глубокая язва. Мышцы и кости видны.

Лечение

Лечение зависит от глубины пролежня. Пролежни нуждаются в быстром и постоянном лечении, начиная с ранней степени, чтобы предотвратить дальнейшие повреждения и воспаления.

При выступление пролежней:

- обратиться к врачу;
- избегать давления в области пролежня (если пролежень находится на спине, надо лежать на боку или на животе);
- держать рану в чистоте и избегать соприкосновения с калом; использовать специальные средства по уходу за кожей, которые предотвращают воспаление и защищают окружающие ткани;
- не массировать область пролежня, так как это может усугубить поврежденные ткани;
- менять положение через каждые 1-2 часа;
- сразу обратится к врачу, если появится температура, выделения с пролежня с неприятным запахом, или покраснение вокруг пролежня.

Личная гигиена пациента по домашнему уходу

Для предотвращения пролежней действуйте по дальнейшим указаниям:

Уход за кожей

- По утрам и вечерам оценивайте состояние кожи-есть ли покраснение или потемнение кожи, ранки, синяки, чувствительность на ощупь, припухлость или волдери.
- Контролируйте появления белых точек или пятен, так как до покраснения кожа становится беловатой. Обратите внимание на те места, которые покраснели после того, как поменяли положение. Главное найти проблемные места до того, как образуется повреждение кожи.
- Тыльной частью ладони найдите бугорки, мягкие и горячие места на коже. Покрасневшие места нельзя массировать.
- При недержании, в случае потения и выделения из раны, кожу сразу надо почистить, избегая ее увлажнения. Для мытья используйте мягкую губку. Используйте штанишки или хорошие впитывающие прокладки, после чего кожа остается сухой.
- При принятии ванны, используйте теплую воду и нежное мыло.
- Избегая сухость кожи, используйте крема, мази и масла. Средства, в составе с алкоголем, нельзя применять на кожу.
- Избегайте холодного и сухого воздуха.

Изменение положения:

- Меняя положение, уменьшайте давление на костные части тела
 - в кровати меняйте положение через каждые 2 часа;
 - на инвалидных колясках через каждые 15-60 минут.
- При изменении положения для поднятия, помощник может использовать простынь, избегая трение кожи. Простыню можно