

Профилактика и лечение пролежней

Помните о риске появления пролежней, если вы ухаживаете за человеком, который:

1

Находится в одной позе больше 2 часов и/или не может самостоятельно менять положение тела.

2

Имеет проблемы с весом (избыточный вес или истощение).

3

Часто потеет, страдает от недержания мочи, кала.

4

Страдает от сосудистых заболеваний, трофических язв, диабета.

Пролежни — это повреждения кожи и мягких тканей, возникающие в результате давления, если человек долго находится в одной позе без движения.

Пролежни могут:



Серьезно повредить кожу, мышцы и кости.



Вызвать нестерпимую боль.



Вызвать инфекции.



Привести к заражению крови.



Ухудшить качество жизни.



Если пролежни не лечить, они могут привести к летальному исходу!

Что делать, если появился пролежень?

1

Поверните больного так, чтобы не было давления на рану и кровь могла поступать к месту возникновения пролежня.

2

Наблюдайте и записывайте, как меняется рана. На последней странице вы найдете пример того, как можно вести лист наблюдений.

Обращайте внимание на:

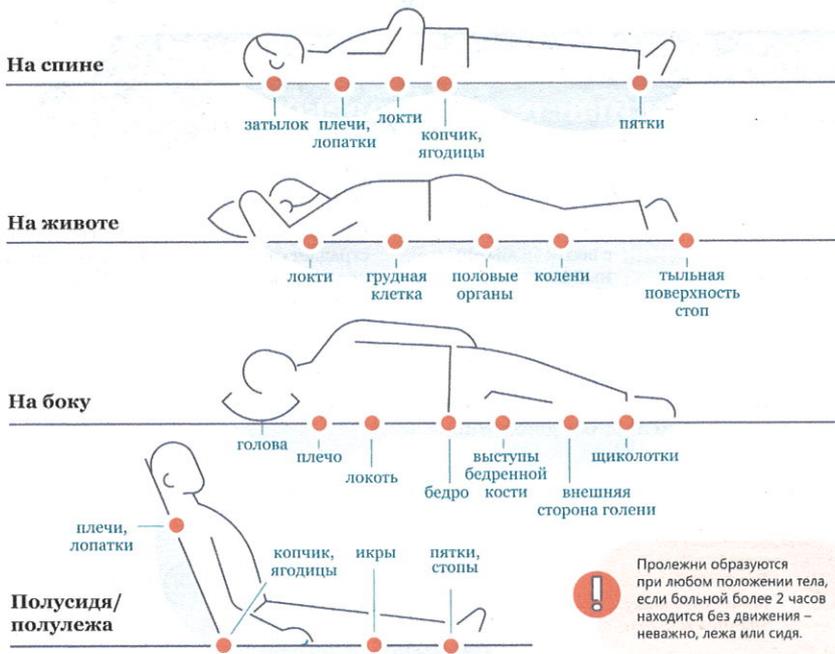
- повышение температуры тела больного, озноб;
- выделения из раны;
- плохой запах от раны;
- повреждения вокруг раны.



При длительном давлении состояние ухудшится — откроется рана, которая углубится вплоть до кости.

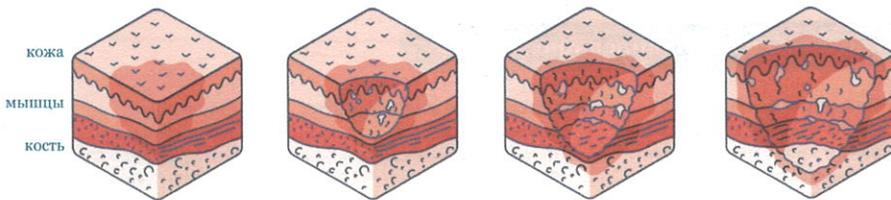
Как распознать пролежни

Зоны риска образования пролежней



! Пролежни образуются при любом положении тела, если больной более 2 часов находится без движения — неважно, лежа или сидя.

Степени развития пролежней



I степень

Красные/фиолетовые/синие пятна, которые не проходят после прекращения давления; кожа не повреждена.

II степень

Кожа повреждена, появляются пузыри, неглубокая рана (язва).

III степень

Рана углубляется до мышечного слоя, могут быть жидкие выделения из раны.

IV степень

Поражение тканей — некроз (черная корка) с высокой вероятностью гнойного процесса. Распространяется на сухожилия и/или кости.



Давите на красное пятно пальцем 2–3 секунды:
• кожа побелела — это не пролежень,
• осталась красной — это пролежень I степени.



Даже при появлении пролежней I степени необходимо обратиться к врачу.

Как предотвратить появление пролежней

Обратите внимание

-  Застилайте кровать без складок на белье. Складки повышают риск появления пролежней.
-  Следите, чтобы в постели не было крошек.
-  Выбирайте одежду из натуральных тканей без грубых швов, пуговиц и молний.
-  Выбирайте трусы, носки, чулки и гольфы без тугих резинок.
-  Если у больного стоит мочевого катетер или нефростома, следите, чтобы они не сдавливали кожу.

Следите за гигиеной

-  Всегда сохраняйте кожу сухой и чистой.
-  Протирайте тело больного влажной губкой. Ежедневно, не реже 1 раза в день.
-  Создайте условия, чтобы больной мог регулярно принимать душ или ванну.
-  Интимная гигиена — при каждой смене подгузника или после каждого мочеиспускания/дефекации.
-  После гигиенических процедур обрабатывайте кожу защитным кремом!

Меняйте положение тела

Если человек лежит, меняйте положение тела **каждые 2 часа** (не реже!), например:

- Спина
- Левый бок
- Снова спина
- Правый бок

Если человек сидит/полулежит, то меняйте положение **каждый час** (не реже!).

 Постоянно осматривайте больного!

Используйте:

-  функциональную кровать;
-  максимально легкое одеяло;
-  дополнительные подушки и валики (например, в положении больного на боку положите подушку между коленями и лодыжками, в положении на спине — под пятки);
-  противопролежневый матрас (в крайнем случае — обычный максимально плоский).
Матрас не заменяет необходимости смены положения тела человека в постели!

Используйте:

-  мягкие моющие средства без антибактериального эффекта;
-  мягкое мыло (например, детское);
-  специализированные очищающие пенки для ухода за лежачими больными;
-  мягкие губки-мочалки (желательно из натуральных материалов);
-  увлажняющие и защитные кремы, лосьоны для ухода за лежачими больными.

Как мыть человека с пролежнями?



- Аккуратно оmyвайте раны при ежедневных гигиенических процедурах.
- Следите, чтобы мыло смывалось полностью.
- Не держите раны в воде долгое время.
- После купания делайте перевязку.

Помните

Можно и нужно

Каждые 1–2 часа



Менять положение тела.

Ежедневно
(не реже)/
по необходи-
мости



Менять постельное
и нательное белье.



Мыть и обтирать влажной
губкой тело больного.



Осматривать тело больного
на предмет покраснений
и других кожных изменений.



Использовать валики
и подушки.



Сохранять оптимальную
температуру в помещении
(21–23 °С).

Постоянно



Не допускать образования
складок на постельном белье
и одежде.



Своевременно менять подгузник.



Следить за сбалансированным
питанием (витамины А, В, С — творог,
мясо, овощи) и питьевым режимом.



Обрабатывать кожу
защитным кремом.

Заведите блокнот
и отмечайте проведенные
процедуры.

Пример: март

Процедуры	Дата			
	xx.xx	xx.xx	xx.xx	xx.xx
Визуальный осмотр кожи	×	×	×	×
Смена положения	×	×	×	×
Гигиенические процедуры	×	×	×	×
Смена подгузников	×	×	×	×
Смена постельного белья	×	×	×	×



Проследите, чтобы
врач назначил
больному современные
средства лечения:

- пенные, гелевые, наполненные водой или воздухом очищающие прокладки;
- абсорбирующие и гидроактивные повязки.



Подробнее о методах профилактики пролежней и безопасных положениях больного в постели вы можете узнать в разделе «Уход» на сайте pro-palliativ.ru.

Нельзя использовать для лечения и обработки пролежней



Зеленку, йод,
марганцовку,
фукорцин.



Облепиховое,
камфорное,
эфирные масла.



«Мазь Вишневского»
и «Левомеколь» нельзя
использовать без
консультации с врачом!



Камфорный спирт,
перекись водорода,
салициловую кислоту.



«Болтушку», соду,
репчатый лук.



Поступайте с больным человеком так, как хотите,
чтобы поступали с вами.