

# Профилактика пролежней

**Пролежни** — повреждения кожи и мягких тканей, которые возникают, если человек долго и обездвижено находится в одной позе.

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

- ✓ Находится в одной позе больше 2-х часов и/или не может самостоятельно менять положение тела
- ✓ Имеет проблемы с весом (избыточный вес или истощение)
- ✓ Часто потеет, страдает от недержания мочи, кала
- ✓ Страдает от сосудистых заболеваний, трофических язв, диабета.



- ✓ Пролежни повреждают кожу, мышцы и кости
- ✓ Приводят к заражению крови
- ✓ Вызывают нестерпимую боль
- ✓ Снижают качество жизни
- ✓ Вызывают инфекции

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

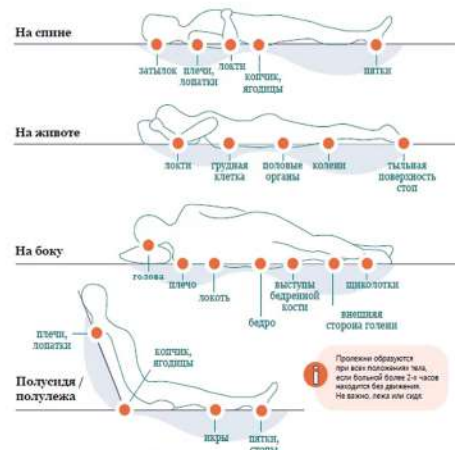
**Что делать, если появился пролежень?**

- ✓ Поверните пациента так, чтобы не было давления на рану, и кровь могла поступать к месту возникновения пролежня.
- ✓ Наблюдайте и записывайте в блокнот (в лист наблюдений), как меняется рана.
- ✓ Обращайте внимание на повышение температуры, озноб, выделения из раны, плохой запах от раны, повреждения вокруг раны.

**ВАЖНО! При длительном давлении состояние ухудшится — из красного пятна появится водяной пузырь, откроется рана, которая углубится вплоть до кости.**

**Как распознать пролежни**

Зоны риска образования пролежней



**Степени пролежней**

**I степень**

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

**II степень**

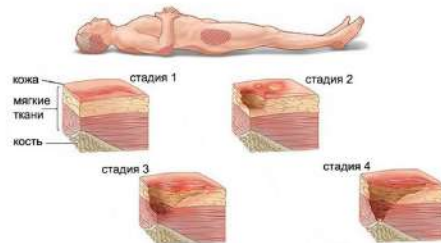
Кожа повреждена, появляются пузыри, неглубокая рана (язва).

**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.



**ВАЖНО! Надавите 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 пролежни**

**Обратите внимание:**

- ✓ Застелите 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 нижнее белье, носки, чулки и гольфы без тугих резинок.
- ✓ Если у пациента стоит мочевого катетер или стома, следите, чтобы они не сдавливали кожу.

**ВАЖНО! Постоянно осматривайте пациента!**

**Меняйте положение тела**

- ✓ Если пациент лежит, меняйте положение тела **каждые 2 часа** (не реже!). Например, так: спина, левый бок, снова спина, правый бок.
- ✓ Если пациент сидит/полулежит, то меняйте положение **каждый час** (не реже!).

**Используйте:**

- ✓ Функциональную кровать
- ✓ Максимально легкое одеяло.
- ✓ Дополнительные подушки и валики. Например, в положении пациента на боку положите подушку между коленями и лодыжками, в положении на спине – под пятки.
- ✓ Противопролежневый матрас. В крайнем случае – максимально плоский.

**ВАЖНО! Матрас не заменяет необходимости смены положений тела человека в постели!**

**Следите за гигиеной**

- ✓ Всегда сохраняйте кожу сухой и чистой.
- ✓ Ежедневно протирайте тело пациента влажной губкой.
- ✓ Помогите пациенту принять душ и ванну.

- ✓ Помогите пациенту следить за интимной гигиеной – при каждой смене подгузника или после каждого мочеиспускания/ дефекации.
- ✓ Обрабатывайте кожу близкого после гигиенических процедур защитным кремом.

**Как мыть пациента с пролежнями?**

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

**Следите за гигиеной**

- ✓ Всегда сохраняйте кожу сухой и чистой.
- ✓ Протирайте влажной губкой. Ежесуточно, не реже 1 раз в день.
- ✓ Душ и ванна.
- ✓ Интимная гигиена – при каждой смене подгузника или после каждого мочеиспускания/ дефекации.
- ✓ После гигиенических процедур обрабатывайте кожу защитным кремом!

**Как мыть человека с пролежнями?**

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

**Используйте**

- ✓ Мягкие моющие средства без антибактериального эффекта.
- ✓ Мягкое мыло (например, «Детское»).
- ✓ Специализированные очищающие пенки для ухода за лежачими пациентом.
- ✓ Мягкие губки-мочалки (желательно из натуральных материалов).
- ✓ Увлажняющие и защитные кремы, лосьоны для ухода за лежачими пациентом.

**Используйте:**

- ✓ Мягкие моющие средства без антибактериального эффекта.
- ✓ Мягкое мыло (например, «Детское»).
- ✓ Специализированные очищающие пенки для ухода за лежачими пациентом.
- ✓ Мягкие губки-мочалки (желательно из натуральных материалов).
- ✓ Увлажняющие и защитные кремы, лосьоны для ухода за лежачими пациентом.

**ВАЖНО! Проследите, чтобы врач назначил современные методы лечения!**

**Заведите блокнот и отмечайте проведенные процедуры.**

**Нельзя использовать для лечения и обработки пролежней:**

- ✓ Зеленку, йод, марганцовку, фуорцин;
- ✓ Камфорный спирт, перекись водорода, салициловую кислоту;
- ✓ Облепиховое, камфорное, эфирные масла;
- ✓ «Болтушку», соду, репчатый лук;

**Помните!!!**

**Каждые 1-2 часа:**

- ✓ Менять положение тела.

**Ежедневно (не реже)/ по необходимости:**

- ✓ Менять постельное и нательное белье.
- ✓ Мыть и обтирать влажной губкой тело пациента.
- ✓ Осматривать тело пациента на предмет покраснений и других кожных изменений.

**Постоянно:**

- ✓ Использовать валики и подушки.
- ✓ Сохранять оптимальную температуру в помещении (21-23 °C).
- ✓ Не допускать образования складок на постельном белье и одежде.
- ✓ Своевременно менять подгузник.
- ✓ Следить за сбалансированным питанием и питьевым режимом.
- ✓ Обрабатывать кожу защитным кремом.