

Ключевые советы по профилактике пролежневых травм

- Меняйте положение тела каждые 15 минут, если вы сидите, и по меньшей мере каждые два часа, если вы лежите.
- Соблюдайте здоровую диету и пейте достаточно воды, согласно рекомендациям вашего поставщика медицинских услуг.
- Защищайте кожу, регулярно принимая ванны, и наносите барьерный крем по мере необходимости.
- Ежедневно проверяйте состояние кожи и уделяйте особое внимание следам от давления на кожу, описанным в этом проспекте. Воспользуйтесь зеркалом для осмотра труднодоступных зон или попросите кого-нибудь помочь вам, если вы не способны самостоятельно проверить кожу. Удобнее всего проверять состояние кожи во время принятия ванн.
- Будьте активными, получая уход. Сообщайте вашему поставщику медицинских услуг об изменениях вашей кожи в местах давления на нее (изменение цвета/текстуры, температуры, появление боли) и просите провести лечение. Попросите его или ее осмотреть вашу кожу.
- Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, чтобы узнать о других способах предотвращения пролежневых травм.



Наши услуги:

Наша цель — оказывать вам поддержку во всех жизненных аспектах. Мы готовы помочь вам выполнить цели, которые вы поставили перед собой.

Обращайтесь к нам для дополнительной информации:

Nursingservices@dshs.wa.gov

https://www.dshs.wa.gov/altsa_homeand-communityservices/nursing-services

DDANursingServices@dshs.wa.gov

<https://www.dshs.wa.gov/dda/nursing-services>

Местные агентства по делам пожилых лиц
(Area Agencies on Aging)

Обращайтесь в ваше местное отделение AAA:

<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>

Информация и изображения, содержащиеся в этой брошюре, предоставлены исключительно в качестве обобщенной информации в образовательных целях и не могут заменить медицинские рекомендации относительно какого бы то ни было состояния здоровья или консультацию квалифицированного профессионального медицинского работника. Если у вас возникли конкретные вопросы или опасения, или же вам требуется медицинская консультация на тему пролежневых травм или профилактики пролежней, то вам следует обратиться к соответствующему квалифицированному профессионалу.



Transforming lives

DSHS 22-1976 RU

Профилактика пролежневых травм

Руководство по профилактике для пациентов



Администрация поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода (Aging and Long-Term Support Administration) при Департаменте социального обеспечения и здравоохранения (DSHS)
Администрация по вопросам инвалидности вследствие нарушений развития (Developmental Disabilities Administration) при DSHS



Transforming lives

Что такое пролежневая травма и в результате чего она появляется?

Пролежневая травма — это поражение кожи и подлежащих мягких тканей в результате давления на костный выступ. Пролежни могут образоваться, если вы не будете двигаться в течение длительного времени. Давление на кожу может происходить, когда вы лежите в кровати, сидите в кресле или в кресле-коляске. Давление также может исходить от медицинских устройств, таких как кислородные трубки, катетеры мочевого пузыря или шины/бандажи. Риск возникновения пролежневых травм повышается, если вы неподвижны, у вас имеется недержание, диабет, проблемы с кровообращением или если вы плохо питаетесь. Другие названия пролежневых травм: пролежни, пролежневые язвы, декубитальная гангрена.

Поддержание водного баланса



Для поддержания здоровья кожи важно выпивать достаточное количество жидкости каждый день. Благодаря жидкости питательные вещества из пищи попадают в клетки кожи. Старайтесь не употреблять напитки с кофеином или алкогольные напитки, так как они могут стать причиной обезвоживания. Приемлемые виды жидкостей: вода (включая газированную воду), молоко, травяной чай, суп/бульон с низким содержанием соли, сок и желе.

- Узнайте у поставщика медицинских услуг о своей ежедневной норме употребления жидкости. Вам нужно будет употреблять больше жидкости, чтобы восполнить потери в результате рвоты, диареи, обильного потоотделения или при наличии раны, из которой вытекает много жидкости.
- Следите за ранними признаками обезвоживания: жажда, сухость во рту, снижение количества мочи или потемнение мочи. Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг, если симптомы обезвоживания не проходят после повышенного употребления жидкости.

Питание

Сбалансированная диета, включающая фрукты и овощи, белок и здоровые углеводы, важна для поддержания здоровья кожи и помогает в процессе заживления пролежневых травм, если они имеются.

- Если у вас недостаточный вес, то у вас более тонкая естественная «подушка», способная защитить области с костными выступами, поэтому целостность вашей кожи может быть нарушена даже при незначительном давлении на нее. Если у вас избыточный вес, то вам труднее перемещать свое тело, чтобы избежать давления на кожу. Кроме того, избыток мягких тканей повышает расход кислорода и питательных веществ, которые могли бы поступать в клетки кожи.
- Полезнее будет принимать пищу чаще, но небольшими порциями.
- Следите за размером порций.
- Старайтесь не есть пищу с содержанием сахара (конфеты, печенье, сладкие газированные напитки, мороженое и т. д.).
- Избегайте радикальных, жестких диет.

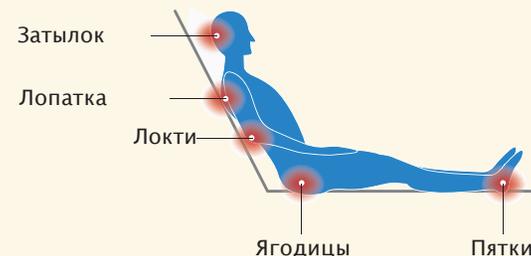
Если у вас имеются состояния здоровья, на которые может влиять питание (например, диабет, гипертензия или сердечная недостаточность), проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг (НСР). Если у вас плохой аппетит, свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг и узнайте о возможности консультации на тему питания и биологически активных добавок.

Уход за кожей

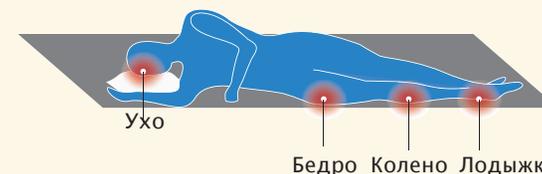
- Очищайте кожу немедленно после того, как она была загрязнена.
- Пользуйтесь щадящим мылом и мягкой тканью. После очистки тщательно ополосните и высушите кожу. При необходимости нанесите увлажняющее средство без отдушек.
- Меняйте прокладки или подгузники, если они загрязнятся.
- Пользуйтесь тканевыми впитывающими подстилками, а не одноразовыми, которые удерживают влагу слишком близко к коже.

Положение тела

- Удерживайте изголовье кровати под углом не более 30 градусов.
- Располагайтесь таким образом, чтобы избежать прямого давления на бедренную кость, когда лежите на боку. Положите подушки под спину, чтобы поддержать правильное положение тела. Положите подушки или клиновидные подкладки между ногами или под пятками, чтобы колени и лодыжки не касались друг друга, а пятки не касались кровати.



- Следите за тем, чтобы простыни и одежда не были помяты.
- Осматривайте приспособления, снижающие давление на кожу, на предмет возможных неисправностей.
- Старайтесь не пользоваться для снятия давления на кожу подушками в форме пончика.



- Позаботьтесь о том, чтобы поднимать части тела, а не тянуть их по поверхности.
- Перемещайте свой вес по крайней мере каждые 15 минут и меняйте положение каждый час, находясь в кресле или кресле-коляске. Находясь в кровати, меняйте положение по крайней мере каждые два часа.

