



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Предотвращение пролежней

Эта информация разъясняет, как предотвратить пролежни.

О пролежнях

Пролежни — это раны на коже или повреждение тканей под ней. Их можно получить, когда часть тела находится под давлением в течение длительного периода времени. Пролежни могут возникнуть если человек долго лежит в постели или долго сидит в кресле-коляске. Иногда их называют пролежневыми ранами или язвами.

Пролежни часто возникают на тех участках тела, где выступают кости, например на копчике, бедрах или пятках. Они также могут быть вызваны медицинскими приспособлениями, например шинами или питательными зондами, которые трутся о кожу.

Первый признак образования пролежня обычно — изменение цвета кожи, она становится красной или фиолетовой. У людей со светлой кожей обычно

появляются красные пятна. У людей с темной кожей обычно появляются фиолетовые или синие пятна. Кожа может потемнеть, может появиться боль, жжение или зуд. Иногда пролежни могут превращаться в открытые раны.

Пролежни могут иметь вид красного пятна на коже или выглядеть как открытая рана или язва. В некоторых случаях они болезненны.

Факторы риска появления пролежней

Вы можете быть подвержены риску возникновения пролежней, если:

- у вас уже были они в прошлом;
- вы лежите на кровати или сидите в кресле в течение длительных периодов времени;
- вы испытываете проблемы с подвижностью некоторых частей тела или сложности с частой сменой положения;
- вы очень больны или восстанавливаетесь после операции, и вам приходится долго лежать в постели;
- у вас есть заболевания, которые могут повлиять на приток крови к коже, например, диабет или сердечно-сосудистые заболевания;

- у вас есть заболевания, из-за которых вы меньше ощущаете боль или дискомфорт, например, нервные или мышечные расстройства, поэтому вы можете не заметить образование пролежней;
- вы не получаете достаточно питательных веществ из своего рациона или не пьете достаточно жидкости для поддержания здоровья кожи;
- у вас тонкая, склонная к повреждениям или поврежденная кожа;
- вы используете медицинские устройства, которые соприкасаются с кожей, например, питательные зонды или ортопедические приспособления, такие как гипс или сапог;
- у вас наблюдается повышенная степень влажности кожи из-за потливости, лихорадки или недержания (неспособности контролировать мочевой пузырь или кишечник); влажную кожу легко травмировать, а потому повышается риск образования пролежней.

Как предотвратить пролежни?

Осматривайте кожу

Один из самых эффективных способов предотвратить пролежни — проверять состояние своей кожи.

Делайте это не менее двух раз в день, если вы долго

сидите или лежите. Ищите любые покраснения на коже, особенно на тех участках тела, где выступают кости, таких как копчик или бедра.

Если у вас установлено медицинское устройство, которое соприкасается с вашей кожей, по возможности снимайте его. Проверяйте кожу под ним не менее двух раз в день. При необходимости попросите своих близких, врачей или медсестер/медбратьев помочь вам с осмотром кожи.

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас возникли болевые ощущения или вы обнаружили области, на которых появились:

- покраснеть;
- язвы или открытые раны;
- волдыри.

Двигайтесь

Двигаясь, вы уменьшаете давление на определенные участки тела. Старайтесь двигаться и менять свое положение как можно чаще. Это может казаться трудным, если вы пользуетесь креслом-коляской или прикованы к постели, но даже незначительные изменения положения тела могут помочь. Ниже приведены их примеры.

- Если вы пользуетесь креслом-коляской или должны сидеть в кресле в течение длительных периодов времени:
 - меняйте положение каждые 2–4 часа;
 - не сидите на подушках в форме бублика (круглая подушка с отверстием посередине); вместо этого используйте подушку, уменьшающую давление — посоветуйтесь со своим медицинским сотрудником, какую подушку лучше использовать;
 - поднимайте ягодицы при смене положения, не тянитесь телом. при необходимости попросите своих близких, врачей, медсестер/медбратьев или другой медперсонал помочь вам поменять положение;
- Если вам показан постельный режим в течение длительных периодов времени:
 - меняйте положение по крайней мере каждые 2–4 часа;
 - старайтесь не лежать на тех участках тела, где выступают кости, при необходимости попросите своих близких, врачей, медсестер/медбратьев или другой медперсонал помочь вам поменять положение;

- как можно меньше приподнимайте изголовье кровати, за исключением ситуаций, когда вам небезопасно лежать на плоской поверхности, — это уменьшит давление на ягодицы;
- положите подушки между коленями и лодыжками, чтобы они не соприкасались,
- а также используйте подушки, чтобы пятки не касались кровати.

Ухаживайте за кожей

- Приняв душ или ванну, наносите на кожу увлажняющее средство или лосьон. Это поможет уберечь вашу кожу от повреждений и трещин.
- Если у вас недержание мочи, как можно скорее промывайте область гениталий (влагалище или половой член). Нанесите мазь или крем для защиты кожи, чтобы предотвратить растрескивание.
- Не трите и не массируйте покрасневшую кожу в тех местах, где выступают кости. Это может повредить кожу и ткани под ней.
- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания и пейте много жидкости. Если вы соблюдаете строгую диету, обратитесь к клиническому врачу-диетологу за

рекомендациями. Чтобы кожа оставалась здоровой, ваш рацион питания должен включать достаточное количество калорий, белков, жидкостей, витаминов и минеральных веществ.

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если вы обеспокоены состоянием своей кожи. Вам помогут с предотвращением пролежней.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Preventing Pressure Injuries - Last updated on May 17, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center