**Рекомендации родственникам**

Пациенты, которые длительно находятся в лежа­чем состоянии или в состоянии сидя, часто не могут вести правильный учет времени. Поэтому задача близких - обеспечить своевременное изменение положения тела, замену подгузников и пеленок, смену пассивного периода на период физической активности, используя таймеры, специальные часы и дневники наблюдения.

Основные задачи, которые стоят перед родствен­никами больного:

**Если у Вас есть вопросы по уходу за лежачим пациентом, мы готовы проконсультировать Вас по этому поводу.**

* **Если ваш родственник находится на лечении в стационаре, обратитесь к лечащему врачу.**
* **Если ваш родственник наблюдается амбулаторно, обратитесь к своему участковому терапевту или фельдшеру ФАП**



Профилактика пролежней

**Предотвратить проще, чем лечить!**

* **Что такое пролежни?**
* **В каких местах они чаще всего образуются?**
* **Профилактика пролежней**
* **Рекомендации родственникам**
* Регулярный осмотр всего тела с целью выяв­ления первых признаков пролежней (осматри­вать следует всё: от макушки головы до пят)
* Полноценная и правильная гигиена тела: смена постельного белья, водные процедуры, частая замена подгузников
* Правильный лечебно-косметический уход: следует регулярно обрабатывать кожные покровы специальными защитными кремами, спреями и другими средствами для профилак­тики пролежней
* Помощь в выполнении физических упражне­ний: даже если пациент не желает совершать активные движения, родственникам не следует поддаваться настроению больного, настойчи­во продолжая менять его положение в посте­ли, проводя несложную гимнастику

Борьба с пролежнями отнимает силы и время, но это крайне важный момент! Процесс некроза тканей очень опасен для пациента, поэтому лучше действовать на предупреждение!



ГБУЗ «Кабанская ЦРБ»



**Колени**

**Лобок**

**Что такое пролежни?**

Пролежни - это участки омертвевших мягких тканей, в которых наблюдается местное нарушение кровообращения. Некроз может развиваться ввиду ряда факторов. Среди них:

* Длительное сдавливание мягких тканей со стороны твердой поверхности: если пациент продолжительное время лежит на кровати, сидит в инвалидном кресле или принимает другие позы, при которых минимальна его физическая активность
* Трение: если имеется постоянный механиче­ский фактор, со временем кожа становится уязвимой к повреждениям, в результате трения о любые поверхности может начаться процесс омертвления кожных покровов
* Длительный контакт с влагой. Размягчение кожи снижает некоторые защитные функции и способность к сопротивлению воздействию внешних факторов

**В каких местах чаще всего образуются пролежни?**

Если пациент долго лежит на спине, то в зоне риска:



**Плечи** **Ягодицы** **Локти**



**Пятки** **Затылок**

Если пациент длительное время проводит на животе, то в зоне риска:



**Локти Пальцы ног Грудная клетка**

Если пациент большую часть времени лежит на боку, то в зоне риска:



**Голова Голеностопы Локоть**



**Плечо Тазобедренная Голень область**

Процесс образования пролежней протекает по-разному и во многом зависит от состояния кожных покровов и степени сдавливания. Так, в области таза пролежни возникают быстрее, чем в области голеностопа, плечи страдают в большей степени, чем локти. Поэтому пациенту и его близким родственникам необходимо учитывать зоны риска и проводить целый ряд профилактических мер во избежание омертвления участков кожных покровов.

**Профилактика пролежней**

Общие рекомендации по предотвращению обра­зования пролежней в наиболее уязвимых местах:

Необходимо каждые 2 часа менять положение тела пациента

Следует правильно застилать кровать и кресло, избегая образования складок, соприкосновения кожных покровов со швами необходимо исключить попадание крошек, грязи на кровать пациента, так как эти частицы могут выступать в качестве абразива и усугу­блять процесс некроза тканей

С целью снижения давления на кожу можно использовать подушки, наполненные пороло­ном или губкой

По возможности пациенту необходимо выпол­нять несложные физические упражнения - самостоятельно или с помощью близких

При сухости кожи следует использовать специальные серии увлажняющих средств (именно для лежачих больных)

Следует незамедлительно менять постельное белье и другие текстильные принадлежности при намокании и загрязнении

При неконтролируемом процессе дефекации и мочеиспускания следует, помимо подгузни­ков, дополнительно использовать непромокае­мые пеленки (менять их необходимо не реже чем через каждые 6 часов)

По возможности пациенту следует приобрести специальный противопролежневый матрац.