



Pleszewskie Centrum Medyczne
w Pleszewie
Sp. z o.o.

PROFILAKTYKA PRZECIWODLEŻYNOWA

zalecenia dla osób sprawujących opiekę nad pacjentem leżącym

Odleżyna to obszar miejscowej martwicy tkanek, który powstaje na skutek ograniczenia bądź przerwania krążenia z powodu ucisku na naczynia krwionośne tkanek miękkich. Odleżyna powstaje w wyniku zamknięcia światła naczyń

krwionośnych przez ciśnienie działające z zewnątrz lub w wyniku śródbłonkowych uszkodzeń w mikrokrążeniu spowodowanych siłami ścinającymi. Oddzielające się tkanki martwicze powodują trudno gojące się rany, ulegające zakażeniu. Przysparzają choremu dodatkowych cierpień oraz mogą prowadzić do powikłań (zakażenie, przetoki, nawet posocznica). Rozległe odleżyny są zagrożeniem życia chorego.

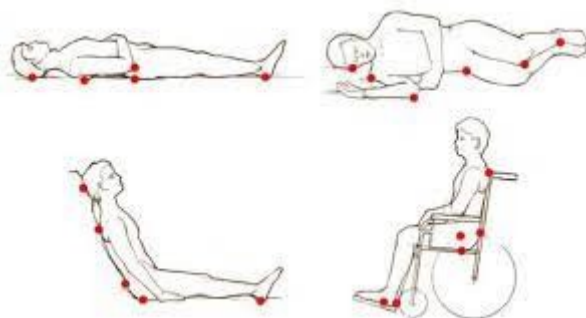
Powstawaniu odleżyn sprzyja:

- ✓ Unieruchomienie pacjenta
- ✓ Podeszły wiek
- ✓ Ciężki stan ogólny pacjenta
- ✓ Ubytki neurologiczne i zaburzenia czucia, w tym zaburzona czynność zwieraczy
- ✓ Ogólne wyniszczenie ustroju
- ✓ Maceracja i otarcie naskórka
- ✓ Zakażenie
- ✓ Cukrzyca
- ✓ Miażdżyca

**ODLEŻYNY MOGĄ POWSTAĆ W CIĄGU KILKU GODZIN.
MOGĄ POJAWIĆ SIĘ W KAŻDYM MIEJSCU CIAŁA CHOREGO,
DLATEGO TAK WAŻNE JEST ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU ODLEŻYN**

Miejsca występowania odleżyn:

- ✓ Pośladki
- ✓ Kość ogonowa
- ✓ Biodra
- ✓ Pięty
- ✓ Łokcie
- ✓ Głowa



Objawy: zaczerwienienie skóry, które nie znika po zniesieniu ucisku;
otarcia naskórka;
pęcherze.

Jak zapobiegać powstawaniu odleżyn?

- ✓ codziennie myć ciało z zastosowaniem delikatnych środków myjąco-natłuszczających. Po kąpieli należy zastosować środki nawilżające, utrzymujące prawidłowe, kwaśne pH skóry, które ma hamujący wpływ na rozwój bakterii, należy unikać silnych, perfumowanych kosmetyków (środki perfumowane wysuszają skórę i mają działanie alergizujące).
- ✓ zwracać szczególną uwagę na okolice krocza i odbytu, miejsc pod fałdami skóry, u kobiet pod piersiami
- ✓ dokładnie osuszać skórę po kąpieli
- ✓ obcinać paznokcie, aby zapobiec powstawaniu samouszkodzeń
- ✓ unikać nadmiaru talku, pudru, zasypek, które mogą tworzyć grudki, nie należy jednocześnie stosować środków natłuszczających, osuszających i pudrów, gdyż tworzy się wtedy rodzaj skorupy, co może doprowadzić do powstania odleżyny,
- ✓ odzież, bielizna powinny być wykonane z naturalnych miękkich tkanin
- ✓ pościeli nie krochmalić
- ✓ dokładnie naciągać prześcieradło

- ✓ przy zmianie pozycji chorego nie przesuwać ciała po pościeli tylko unosić np. na podkładzie u chorych leżących obłożnie (np. po udarach)
- ✓ zastosować materac przeciwoleżynowy, dla chorych przebywających długi czas w pozycji siedzącej poduszki zmiennościśnieniowe pod pośladki
- ✓ zmieniać pozycję chorego co 2-3 godziny (można chorego kłaść na bokach, plecach, brzuchu)
- ✓ miejsca narażone na ucisk smarować preparatami do pielęgnacji skóry. Na rynku jest dużo środków do pielęgnacji skóry narażonej na powstanie odleżyn. Wybierając środek proszę poradzić się farmaceuty.
- ✓ stosować zabiegi poprawiające ukrwienie skóry: masaż, oklepywanie
- ✓ stosować urozmaiconą dietę, najlepiej wysokobiałkową dbać o odpowiednią ilość wypitych płynów (min. 1.5 l dziennie).

**PAMIĘTAJ, ZAPOBIEGANIE KOSZTUJE MNIEJ NIŻ LECZENIE
ŻYCZYMY PAŃSTWU SZYBKIEGO POWROTU DO ZDROWIA**