

Profilaktyka przeciwoodleżynowa

Praktyczny poradnik co powinien wiedzieć personel medyczny, rodzina i opiekunowie aby zapobiegać powstawaniu odleżyn w szpitalu i w domu.

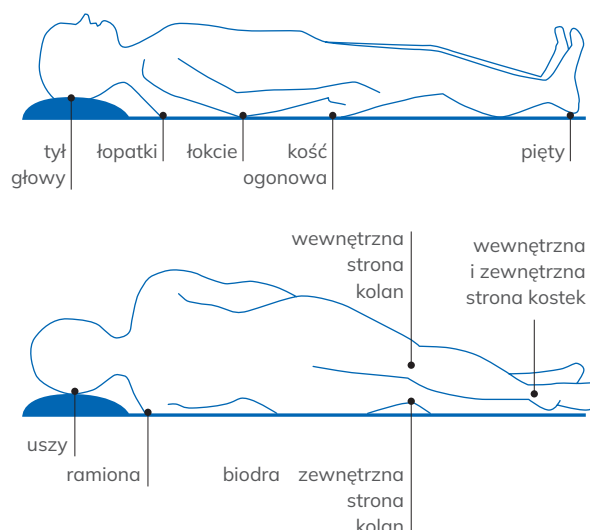
Odleżyny to uszkodzenie skóry i tkanek pod nią występujących, spowodowane przez ucisk, tarcie, ścieranie lub kombinację wszystkich tych czynników.

Powszechnie uważa się, że pojawienie odleżyny świadczy o niewłaściwej opiece, jednak wystąpienie odleżyny zależy od wielu czynników i u niektórych chorych pojawiają się, pomimo podejmowanych starań.

Odleżyny nie występują samoistnie jako jednostka chorobowa. Stanowią powikłanie chorób ogólnych, których konsekwencją jest dłuższe unieruchomienie pacjenta. Czynnikiem sprzyjającym powstawaniu odleżyn jest także wiek pacjenta, stopień odżywienia.

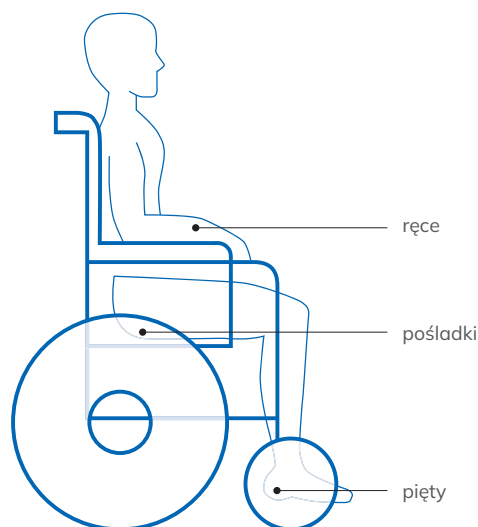
Czynnik sprzyjające do powstania odleżyn to:

- pozostawanie w jednej pozycji na łóżku lub wózku (dłużej niż 4 godziny),
- niewłaściwa pielęgnacja skóry,
- brak odpowiedniej higieny,
- zaburzenia masy ciała (nadwaga lub niedowaga),
- nietrzymanie moczu lub kału,
- nadmierna potliwość,
- zaburzenia w odczuwaniu bólu (np. paraliż),
- choroby współistniejące: np. anemia, cukrzyca i miażdżyca.



Odleżyny mogą powstawać w różnych miejscach w zależności od ułożenia chorego:

- **Leżenie na plecach** (tył głowy; łopatki; łokcie; kość ogonowa i pięty).
- **Leżenie na boku** (uszy; ramiona; biodra; kolana i kostki).
- **Leżenie na brzuchu** (czoło; podbródek; ramiona; męskie genitalia; przód bioder, kolana i podbicie stóp).
- **Wózek inwalidzki** (pośladki; kość ogonowa; ręce i pięty).



Jak rozpoznać odleżyny?

Powstanie odleżyn zaczyna się niepozornie od zaczerwienionej skóry i w szybkim tempie bez odpowiedniej reakcji może rozwinąć się w trudno gojące się rany.

Aby ocenić stopień zaawansowania powstałej rany (głębokość, wielkość; wygląd) stosujemy czterostopniową klasyfikację European Pressure Ulcer Panel (EPUAP).

Międzynarodowa klasyfikacja odleżyn EPUAP

Stopień	Odleżyna	Stan skóry, możliwe objawy
I	Nieblędący rumień. Skóra nieuszkodzona.	Bolesność, miejscowo zmieniona temperatura (skóra może być chłodniejsza lub cieplejsza).
II	Ubytek skóry	Płytke, otwarte owrzodzenia. Mogą wystąpić pęcherze z płynem surowiczym lub krwisto surowiczym. Na tym etapie należy zwrócić uwagę na różnicowanie uszkodzenia skóry przez odleżynę od podrażnień spowodowanych maceracją naskórka lub otarć.
III	Ubytek skóry	Możliwe odsłonięcie tkanki tłuszczowej. Nie dochodzi do odsłonięcia kości, mięśni, ścięgien. Może być wydzielina w ranie. Może pojawić się tkanka martwicza.
IV	Pełna utrata grubości skóry	Może dojść do odsłonięcia kości, mięśnia lub ścięgna. Na tym etapie rozwoju odleżyny często występuje tunelowanie odleżyny. Może pojawiać się oddzielająca się tkanka martwicza lub strup.

Odpowiednio wczesna reakcja na powstałe odleżyny pozwala na ich wyleczenie jednak jest to długotrwały i trudny proces.

Trzeba pamiętać, że profilaktyka to nie tylko szereg działań, zabiegów ale również sprzęt, który ma za zadanie zmniejszyć wpływ czynników szkodliwych na powstawanie odleżyn u chorego. Profilaktykę stosujemy zarówno w momencie aby zapobiec ale również, kiedy już doszło do powstania odleżyny ponieważ jest ona niezbędna do poprawy warunków gojenia się ran u pacjentów.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Poniżej kilka wskazówek co można zrobić by zminimalizować powstanie odleżyn:

- **Zmieniaj pozycję ciała** – regularna zmiana ułożenia ciała minimum co 2 – 3 godziny jest najlepszym sposobem w zapobieganiu powstawania odleżyn, ponieważ częsta zmiana pozycji odciąża miejsca narażone na ucisk. U pacjenta siedzącego na wózku stosujemy tzw. unoszenia co 15 - 30 minut, aby chwilowo odciążyć miejsca nadmiernie obciążone. Jeśli jest to możliwe siedzenie w wózku nie powinno trwać dłużej niż 2-3 godziny.
- **Regularne oglądaj skórę** – w poszukiwaniu zmian świadczących o pojawieniu się odleżyn szczególnie w miejscach na to najbardziej narażonych z uwagi na uwypuklenia kostne (łokcie, piety, okolica krzyżowa). Szczególnie zwracaj uwagę na pojawiające się zaczerwienienia, zadrapania, otarcia, obrzeku, odparzeń.
- **Stosuj poduszki / materace przeciwoleżynowe** – dochodzi w nich do zmiany ciśnienia co umożliwia zmianę nacisku na dany obszar ciała a dodatkowo poprawia cyrkulację krwi dzięki czemu maleje ryzyko powstania nowej odleżyny. Materace specjalistyczne dobrane są indywidualnie pod potrzeby pacjenta.
- **Korzystaj z podpórek** – dzięki nim zmniejszysz nacisk na dany obszar ciała, możesz również zastosować zwinięte koce czy miękkie poduszki.

Pamiętaj o prawidłowej pielęgnacji skóry:

- **Skórę należy myć codziennie** ciepłą wodą stosując delikatne środki oczyszczające, które nie wysuszają skóry (mydło pH 5,5, szare mydło, emolienty)
- **Dokładne osuszenie skóry** po wszystkich wykonanych zabiegach zarówno pielęgnacyjnych jak i higienicznych. Osuszanie poprzez uciskanie nie przez tarcie.
- **Odpowiednie natłuszczenie skóry** – kremy, balsamy, emolienty dostosowane do wieku pacjenta. Zabezpieczają skórę przed czynnikami zewnętrznymi np. otarciami ale również poprawiają elastyczność skóry.
- **Stosowanie odpowiednich środków do pielęgnacji** – preparaty z naturalnym pH. Nie należy stosować jednocześnie miejscowo środków natłuszczających i pudrów. Ponieważ tworzy się rodzaj skorupy, co może prowadzić do powstania odleżyny.

Prawidłowe odżywianie i nawadnianie chorego

To bardzo ważny element współczesnego leczenia. Szczególnie należy dbać o dietę osób, które są w grupie pacjentów narażonych na powstanie odleżyn.

- Dieta powinna być wysokobiałkowa (zalecenie spożywanie mleka i jego przetworów, jajek, mięsa, drobiu oraz ryb).
- Posiłki powinny być bogate w odpowiednie witaminy i minerały takie jak: C, A i E. Znajdziemy je w owocach, warzywach (szczególnie zielonych) i olejach roślinnych.
- Unikaj potraw ciężkostrawnych, wzdymających i mocno przyprawionych.
- Posiłki powinny być przyjmowane regularnie, 4 – 5 razy dziennie.
- Dodatkowo warto do codziennych posiłków wprowadzić doustne suplementy pokarmowe (dostarczają dodatkowych składników odżywczych w tym białka i energii osobom, które nie są w stanie zaspokoić swoich potrzeb żywieniowych wyłącznie podstawowymi posiłkami).
- Pij około 1,5 – 2 litrów płynów na dobę odpowiednie nawodnienie pozytywnie wpływa na trawienie, usprawnia pracę mózgu i pomaga nerkom usuwać toksyny z organizmu.

Zachęcaj do aktywności fizycznej – dostosowanej do stanu zdrowia i możliwości ruchowych chorego. Należy pamiętać, że nawet niewielka ilość ruchu wpływa korzystnie na ukrwienie i odżywianie tkanek, a dzięki temu przyspiesza to proces gojenia ran i minimalizuje powstanie kolejnych odleżyn;

- **aktywizacja chorego przez ćwiczenia czynne i bierne**, napinanie poszczególnych partii mięśni,
- **mobilizowanie chorego** do stopniowego przejmowania czynności związanych z samopielęgnacją i wykonywania prostych czynności,

Stosuj bawełniane, miękkie, luźne, przewiewne ubrania – dzięki nim zapobiegiesz przegrzaniu, zawilgoceniu skóry czy uciskom. Jeśli masz możliwość zrezygnuj z bielizny i skarpetek (w przypadku potrzeby załóż je tylko z tych bezuciskowych).

Buty powinny być miękkie, sportowe, niepowodujące odgnieceń oraz otarć.

Staraj się nie przegrzewać chorego.

Wietrz pomieszczenie, nawilżaj powietrze.

Zapewnij bawełnianą, miękką i suchą pościel – najlepiej pozbawioną szwów, guzików czy zgrubień. Pamiętaj o regularnym praniu, wszelkie zabrudzenia (mocz, kał) od razu usuwaj.

Budna pościel to siedlisko bakterii, które mogą uszkodzić skórę lub wywołać infekcję.

Pamiętaj...

w momencie powstawania odleżyny zawsze skontaktuj się z pielęgniarką lub lekarzem w celu ustalenia planu postępowania leczniczo - pielęgnacyjnego.