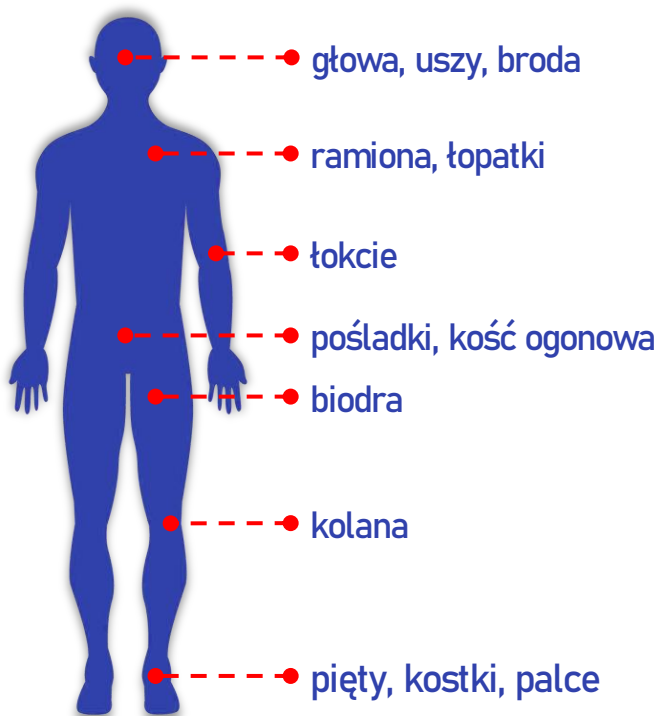


# ODLEŻYNY

## PROFILAKTYKA

Odleżyna to uszkodzenie tkanek powstałe na skutek długotrwałego ucisku. Nigdy nie występuje samoistnie jako jedyna jednostka chorobowa – stanowi powikłanie różnych chorób ogólnych. Czas pojawienia się odleżyny jest uzależniony od ogólnego stanu pacjenta, stopnia czynników ryzyka oraz stosowanej profilaktyki.

## TYPOWE MIEJSCA POWSTAWANIA ODLEŻYN



### PUNKTY UCISKU W ZALEŻNOŚCI OD POZYCJI

Leżenie na wznak: okolica potyliczna, okolice barków, łokcie, pośladki, pięty, palce stóp;

Leżenie na brzuchu: okolica kości czołowej, okolica ciemieniowa, broda, łuki żebrowe, narządy płciowe, kolana, palce stóp;

Leżenie na boku: uszy, okolice skroniowe, okolice barków, łokcie, biodra, kolana, kostki, pięty;

Siedzenie w łóżku: okolica potyliczno-ciemieniowa, barki, kość krzyżowa, pośladki, pięty;

Siedzenie w fotelu: barki, łokcie, pośladki, okolica podkolanowa, podeszwy stóp.

## CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA ODLEŻYN

- stan ogólny pacjenta
- stan skóry
- nieprawidłowa masa ciała
- choroby naczyniowe mózgu
- choroby naczyń obwodowych
- cukrzyca
- odwodnienie
- unieruchomienie/złamania
- zaburzenia świadomości
- chemioterapia
- sterydoterapia
- nietrzymanie moczu, stolca
- zakażenia wewnętrzne
- stosowane leki (antybiotyki, uspakajające, przeciwbólowe)

Odleżyny nigdy nie występują u zdrowych osób, które mają kontrolę nad swoimi mięśniami i są w stanie zareagować na niewygodę spowodowaną uciskiem. Ich występowanie u osób o ograniczonej mobilności można zmniejszyć poprzez stosowanie zasad profilaktyki przeciwoleżynowej:

- dbaj o codzienną higienę ciała
- pamiętaj o dokładnym osuszaniu skóry ruchem dotykowym
- używaj mydeł o pH zbliżonym do pH skóry oraz wody o temp. 36-37°
- stosuj środki zmiękczające skórę
- dbaj szczególnie o higienę i czystość miejsc intymnych
- nie stosuj środków na bazie spirytusu, ponieważ uszkadza on naskórek
- chroń przed urazami i nie lekceważ nawet małych zaczerwienień czy drobnych otarć naskórka lub skaleczeń
- używaj odzieży i pościeli wykonanej z tkanin miękkich, naturalnych i przewiewnych
- łóżko powinno być codziennie prześcielone, a prześcieradło dobrze naciągnięte
- unikaj przesuwania chorego przy obracaniu
- w miarę możliwości zastosuj materac przeciwoleżynowy lub inne środki pomocnicze takie jak: poduszki, kółka, wałki, krążki itp.
- pamiętaj o regularnej zmianie pozycji ciała – minimum co 2-3 godziny
- zapewnij dojsię do łóżka z obu stron
- wykonuj codziennie ruchy bierne porażonych części ciała
- bądź aktywny ruchowo – jeżeli jest to możliwe z uwagi na stan zdrowia
- zwróć uwagę na dietę
- jeżeli korzystasz z wózka, pamiętaj o zmianie pozycji siedzenia, odciążaniu miejsc narażonych na ucisk poprzez unoszenie się co 15-20 minut oraz o używaniu poduszki lub kółka przeciwoleżynowego.



## DIETA W PROFILAKTYCE PRZECIWOLEŻYNOWEJ

Codzienna dieta powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Dieta powinna zawierać produkty zbożowe, nabiał, mięso, ryby, sery, suche nasiona strączkowe, warzywa, owoce i tłuszcze. Jeśli pojawią się zmiany odleżynowe, okresowo należy wprowadzić dietę wysokobiałkową. Należy unikać spożycia słodczy, tłuszczów zwierzęcych oraz ograniczyć spożycie soli.

W przypadku powstania odleżyny, skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić plan działania. Leczenie odleżyn jest procesem długotrwałym i trudnym, ale przy stosowaniu się do zaleceń lekarza, jak najbardziej możliwym. Im wcześniej zostaną podjęte odpowiednie działania, tym krótszy i bardziej efektywny będzie proces leczenia. Pamiętaj, że ŁATWIEJ JEST ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ.