**Понятие «Пролежень». Профилактика, уход, лечение**

* **Что такое пролежень**
* **Профилактика образований пролежней**
* **Алгоритм профилактики пролежней**
* **Стадии пролежней**
* **Лечение пролежней ( по стадиям)**
* **Рецепты народной медицины**

ЧТО ТАКОЕ ПРОЛЕЖЕНЬ?

Пролежень – это некроз мягких тканей в следствие:

* **сдавливания** тканей между костью и находящейся снаружи твердой поверхностью (кровать, инвалидное кресло и т.п.), приводящему к местному малокровию (ишемии). Из-за кислородного голодания клетки отмирают, а повторяющиеся периоды сдавливания приводят к развитию воспалительных процессов, которые очень скоро могут переродиться в пролежень;
* **трения** – кожа, подвергаясь трению о другие поверхности, становится слабой, утрачивает эпидермис и может получить повреждения. Разные повреждения кожи и ее раздражение способствуют образованию пролежней;
* **мацерации**, или размягчения кожи и снижения ее сопротивляемости из-за постоянного контакта с влагой: потом, мочой, выпотом из ран.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ПРОЛЕЖНЕЙ?

* Ограничение подвижности – тяжелая болезнь, ограниченная дееспособность и т.п.
* Травмы и ссадины
* Ненадлежащий уход
* Плохое общее состояние здоровья – недоедание, анемия, недостаток белка, электролитов и т.п.
* Склероз, сахарный диабет
* Опрелость кожи, в том числе из-за неправильного выбора изделий с впитывающей способностью для людей с недержанием мочи
* Слишком высокая температура воздуха, провоцирующая перегревание, чрезмерную потливость и образование опрелостей
* Одежда и постельное белье из искусственных, жестких тканей, раздражающих кожу
* Внутренние швы, пуговицы, крошки пищи на матрасе.

5 СТАДИЙ РАЗВИТИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

Различают 5 стадий развития пролежней, в зависимости от глубины поражения тканей:

**СТАДИЯ І** – бледнеющее покраснение, которое проходит после прекращения сдавливания. Кожный покров не нарушен;

**СТАДИЯ II**– не бледнеющее покраснение, которое не проходит после прекращения сдавливания. Поверхностные наросты и язвы на коже, болезненное повреждение эпидермиса;

**СТАДИЯ III**– глубокое поражение кожи вплоть до подкожной ткани; видимое глубокое повреждение кожи, припухлость, эритема. Дно раны может быть наполнено разлагающейся тканью (желтая масса) или красной грануляцией;

**СТАДИЯ IV** – поражение доходит до кости, начинается некроз. Видна омертвелая ткань, дно раны может быть наполнено черными некротическими кусками кожи;

**СТАДИЯ V** – состояние крайне тяжелое, некроз распространяется на мышци, может привести к развитию сепсиса.

ПРОФИЛАКТИКА ОБРАЗОВАНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

Пролежни никогда не появляются у здоровых людей, которые контролируют работу своих мышц и в состоянии отреагировать на неудобство, создаваемое сдавливанием. Появление пролежней у людей с ограниченной подвижностью можно предупредить, если придерживаться рекомендаций по профилактике образования пролежней.

Не стоит пренебрегать симптомами

Покраснение кожи, которое не проходит после прекращения сдавливания, пузыри на коже, появляющиеся на месте сдавливания, поврежденный эпидермис – все это должно насторожить опекуна. Постоянное наблюдение за кожей человека, подверженного риску образования пролежней, является необходимым элементом профилактики.

Постарайтесь исключить факторы риска

* Регулярно **меняйте положение тела больного** – скажем, каждые 2–3 часа.
* **Ограничьте сдавливание кожи**; если появились пролежневые изменения, больной не должен сидеть или лежать, сдавливая воспаленную часть тела.
* Укладывая больного на бок, **не забывайте от паховой области до стопы помещать подушку под слегка согнутую верхнюю ногу пациента**.
* **Откажитесь от резиновых и клеенчатых подкладок** – они скатываются и пережимают кожу, не пропуская к ней воздух.
* **Постельное белье не должно быть влажным или мокрым** – если больной обмочится в постель, следует снять ее и постелить свежую.
* **Избегайте травм**, в том числе из-за царапин, – коротко постригите ногти больному и подпилите их, чтобы он не мог причинить себе вреда.

Пользуйтесь специальными противопролежневыми средствами

* Матрас с ортопедическим эффектом (противопролежневый).
* Противопролежневая подушка.
* Специальные подкладки и наматрасники.
* Коврики и приспособления для плавного перемещения больного.

Активизируйте больного, насколько это возможно

* Побуждайте подопечного к выполнению разнообразных действий.
* Постепенно увеличивайте разнообразие движений больного.
* Не выполняйте вместо больного действия, которые ему самому под силу.

Обеспечьте тщательный уход за кожей больного

* Очищайте кожу больного деликатно, используя [специальные средства для ухода за кожей](https://seni.ru/ru_RU/category/uhod-za-kozhiey).
* Избегайте сильнодействующих косметических препаратов и не используйте пудру вместе с питательными средствами, например, маслом или жирным кремом.
* Не забывайте о гигиене интимных зон больного – очищайте их [деликатными средствами](https://seni.ru/ru_RU/category/uhod-za-kozhiey#oczyszczanie) и защищайте при каждой смене изделий с впитывающей способностью.
* Каждый день проверяйте состояние кожи больного и быстро принимайте меры, если заметили что-то неладное.
* Стимулируйте кожу массированием, желательно с использованием [активизирующего геля](https://seni.ru/ru_RU/product/giely-aktiviziruyushtiy-s-guaranoy), и никогда не пользуйтесь спиртом, поскольку это может привести к пересушиванию кожи.

Позаботьтесь о надлежащей диете подопечного

* Ежедневная диета должна обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами.
* В рацион должны входить злаки, молочные продукты, мясо, рыба, сыры, сухие стручковые семена, овощи и жиры.
* Если появятся пролежневые изменения, временно следует перейти на высокобелковую диету.
* Следует избегать употребления сладостей, животных жиров и ограничить употребление соли.

Если дойдет до образования пролежней, обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить план дальнейших действий. Лечение пролежней – процесс длительный и тяжелый, но при условии выполнения предписаний врача довольно эффективный.

**Помните:**Чем раньше Вы начнете действовать, тем короче и эффективнее будет процесс лечения.**Предупредить болезнь легче, чем вылечить!**

Больше о правилах ухода за кожей [читайте здесь](https://seni.ru/ru_RU/category/uhod-za-kozhiey). Ознакомьтесь также [с практическими советами](https://seni.ru/ru_RU/content/praktichieskiie-soviet) для людей, ухаживающих за своими близкими.

Места, где чаще всего образовываются пролежни



Во избежание дальнейшего развития некротических изменений в тканях, профилактика пролежней должна носить постоянный характер. Для обеспечения пациенту максимально удобных условий на период продолжительной болезни, следует приобрести для него специальный противопролежневый матрац.

 **Алгоритм профилактики пролежней** заключается в последовательном осуществлении ряда действий:

* Вымойте руки, и наденьте стерильные резиновые перчатки.
* Поверните больного на бок.
* Оботрите спину и ягодицы пациента салфеткой, смоченной в теплой воде или слабом растворе уксуса.
* Аккуратно обсушите обработанные кожные покровы полотенцем.
* Осторожно промассируйте пораженные зоны, для восстановления в них кровотока.
* Смажьте поврежденные участки вазелином или прокипяченным растительным маслом.
* Обработайте пролежни при помощи кварцевой лампы (первые процедуры следует осуществлять около минуты, со временем продолжительность сеанса увеличивается до 7 минут).
* Подложите под пролежни резиновые или ватно-марлевые круги.
* Смените у пациента нательное и постельное белье; удалите с кровати крошки и мусор.
* При обнаружении новых покраснений на коже больного, обработайте воспаленные зоны слабым раствором марганцовки.

**5 СТАДИЙ РАЗВИТИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ**

Различают 5 стадий развития пролежней, в зависимости от глубины поражения тканей:

СТАДИЯ І – бледнеющее покраснение, которое проходит после прекращения сдавливания. Кожный покров не нарушен;

СТАДИЯ II – не бледнеющее покраснение, которое не проходит после прекращения сдавливания. Поверхностные наросты и язвы на коже, болезненное повреждение эпидермиса;

СТАДИЯ III – глубокое поражение кожи вплоть до подкожной ткани; видимое глубокое повреждение кожи, припухлость, эритема. Дно раны может быть наполнено разлагающейся тканью (желтая масса) или красной грануляцией;

СТАДИЯ IV – поражение доходит до кости, начинается некроз. Видна омертвелая ткань, дно раны может быть наполнено черными некротическими кусками кожи;

СТАДИЯ V – состояние крайне тяжелое, некроз распространяется на мышцы, может привести к развитию сепсиса**.**

**Лечение пролежней первой степени развития**

Основная цель терапии пролежней на начальном этапе развития – недопущение их перехода на следующие стадии. Фактически, лечение на этом этапе представляет собой комплекс профилактических мероприятий, объединенных с достаточно простой терапией местного воздействия.

В первую очередь, пролежни первой степени развития – это сигнал о неправильном уходе за пациентом. Поэтому, заметив такое осложнение, нужно немедленно улучшить режим содержания больного. Каждые два часа необходимо менять положение его тела, регулярно проводить гигиену кожного покрова, содержать пораженные участки кожи в сухом состоянии.

Кроме того, на этой стадии рекомендуется использовать препараты, которые улучшают процесс кровоснабжения. К ним, в частности, относят мази Солкосерил (от 115 руб.) и *[Актовегин](https://med.vesti.ru/articles/lekarstva-i-preparati/aktovegin-instruktsiya-po-primeneniyu-pokazaniya-i-pobochnye-effekty/%22%20%5Ct%20%22_blank)*(от 400 руб.). Эти мероприятия позволят устранить основные причины возникновения пролежней: давление на определенную область тела и недостаточное кровоснабжение.

Следующим шагом лечения пролежней первой степени станет иммуностимулирующая терапия, которая ускорит процесс восстановления кожной ткани. В большинстве случаев такого комплекса мероприятий достаточно, чтобы в достаточно сжатые сроки эффективно устранить проблему.

**Лечение пролежней второй степени развития**

При образовании видимых ран с нарушением кожного покрова, терапия пролежней усложняется и требует введения новых препаратов. В первую очередь, речь идет об антисептиках, к примеру, хлоргексидине (от 15 руб.). Обрабатывать им раны необходимо несколько раз в сутки, комбинируя его использование с обозначенными выше средствами для улучшения кровообращения: Солкосерилом или Актовегином.

Также уже на этой стадии развития пролежней необходимо использовать специальные гидрогелевые повязки. Они, благодаря гидроактивному полимеру, поддерживают влажную среду в ране, препятствуя тем самым дальнейшему развитию некроза ткани. Это позволяет существенно ускорить ранозаживляющий процесс.

Ну и нельзя забывать о базовых приемах терапии при пролежнях: регулярной гигиене тела, смене положения больного, содержании кожных покровов в сухом состоянии.

**Лечение пролежней третьей степени развития**

Этот этап развития пролежней уже требует консультации хирурга. Он оценит сложность ситуации и проведет комплекс лечебно-профилактических мероприятий, которые позволят очистить рану от скопившихся некротических масс и построить правильную тактику лечения.
Здесь же используется целый комплекс медикаментов, которые можно разделить на четыре группы

* + - противовоспалительные средства,
		- препараты для стимуляции процесса восстановления кожного покрова,
		- медикаменты, действие которых направлено на улучшение кровообращения,
		- средства некролитического воздействия.

**Лечение пролежней четвертой степени развития**

В большинстве случаев пролежни на четвертой стадии развития требуют хирургического вмешательства для удаления мертвых тканей. Эта процедура достаточно сложна с той точки зрения, что точно определить границы пораженного участка зачастую невозможно.
Кроме того, эта степень развития патологического процесса требует того же комплекса медикаментозной терапии, что и предыдущая, включая мази, инъекции и присыпки, но к нему добавляются еще и следующие физиотерапевтические процедуры:

* + - фонофорез антисептических препаратов для более глубокого проникновения медикаментов этой группы;
		- лазерная терапия для ускорения процессов заживления;
		- электрофорез антибиотических препаратов, который позволяет эффективно уменьшить количество бактерий и снизить динамику развития воспалительного процесса;
		- УВЧ-воздействие на пролежни у лежачих больных для борьбы с патогенными микроорганизмами и нормализации процесса кровоснабжения.

Но даже правильно построенная тактика терапии при пролежнях четвертой степени не всегда дает необходимый эффект. Поэтому нужно делать все, чтобы не допустить развитие патологии до этой стадии. На самом деле, это намного проще, нежели потом устранять столь глубокие поражения тканей организма.
Заканчивая главу о лечении пролежней, обозначим еще несколько важных мероприятий, которые необходимо использовать на любом этапе развития ран:

* + - больной с ограниченной подвижностью требует постоянной смены положения тела. Это критически важный фактор профилактики и лечения пролежней;
		- кожа пациента должна быть сухой и чистой;
		- крайне важно использовать специальные матрасы для лежачих больных. Они представляют собой соединенные баллоны с воздухом, которые неравномерно накачиваются и создают переменное давление в различных точках.

**Рецепты народной медицины для лечения пролежней**

История пролежней очень и очень долгая, и бороться с ними пытались во все времена. Это позволило изыскать народные средства от пролежней, эффективно заживляющие образовавшиеся поражения кожных покровов и проводить лечение пролежней в домашних условиях с достаточной эффективностью. В общей сложности их существует достаточно много, но лишь некоторые из них полноценно признает и рекомендует современная медицина.

Одним из наиболее эффективных естественных препаратов при пролежнях является каланхоэ. Разрезанный вдоль лист внутренней стороной прикладывается к ране и закрепляется марлевой повязкой. Каланхоэ эффективно отводит из раны различные жидкости, подсушивая ее и ускоряя процесс заживления.

Доказанной эффективностью обладает и сок столетника. Сделанный из него компресс прикладывают к пролежню на четверть часа. Считается, что такой метод улучшает процессы заживления даже на поздних стадиях развития пролежней.

Обычный картофельный крахмал используют не только в качестве присыпки маленьким детям, но и для профилактики пролежней. Он позволяет убрать лишнюю влагу с тела, избежав тем самым подпаривания участков кожи. Облепиховое масло благодаря витаминам А, Е и С, которые содержатся в нем, оказывает регенерирующее воздействие на кожу и улучшает процессы кровоснабжения. Официальная медицина достаточно часто рекомендует обрабатывать пролежни облепиховым маслом, так как оно среди подобных препаратов имеет одно из наиболее эффективных воздействий.