

Мрдајте, мрдајте, мрдајте

Спречување на чирови од притисок

Што е чир од притисок?

- Чир од притисок - pressure ulcer (познат и како рана од притисок или креветска рана) е место на кожата што е оштетено поради постојан притисок врз него.
- Чировите од притисок може да изгледаат безопасни, како зацрвенета кожа, но тие може да кријат поголемо оштетување под површината на кожата.

Каде се појавуваат на телото?

- Чировите од притисок обично се јавуваат на ковчестите делови - особено на петиците, задникот и прстите на нозете.



Кој добива чирови од притисок?

- Секој кој е "врзан" за кревет или стол, кој не може да се движи, ги загубил сетилата, ја загубил контролата над одењето по голема или мала нужда, слабо се храни или не е здрав, може да добие чирови од притисок.

Оградување од одговорност: Овие здравствени информации имаат за цел само општо образование. За да проверите дали тие се однесуваат на вас, ве молиме посветете се со вашиот професионален здравствен работник.

© Copyright State of Victoria, Department of Human Services, 2004

Овој материјал може слободно да се умножува за образовни цели, но не заради остварување профит.

Интернет страница: www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Што може да сторите?

Мрдајте, мрдајте, мрдајте

- Најдобро што може да сторите е да го намалите притисокот со тоа што ќе останете активни и често ќе ја менувате положбата, без оглед дали лежите во кревет или седите на стол.
- Ако не можете да се движите, персоналот ќе ви помогне редовно да ја менувате положбата.
- За намалување на притисокот врз поедини места може да се употреби специјална опрема како што се воздушни душеци, перници и топлинки.

Водете грижа за вашата кожа

- Внимавајте вашата кожа и постелнина да се суви. Кажете му на персоналот ако облеката или постелнината ви се водени.
- Кажете му на персоналот ако некој ковчест дел од телото е чувствителен или ве боли, или ако забележите дека кожата е зацрвенета, на неа има плускавци или е разранета.
- Одбегнувајте масирање на кожата на ковчестите делови на телото.
- Употребувајте благ сапун и навлажнувајте ја сувата кожа.

Водете урамнотезен режим на исхрана

Сакате да дознаете повеќе?

- Прашајте ја вашата медицинска сестра или професионален здравствен работник.