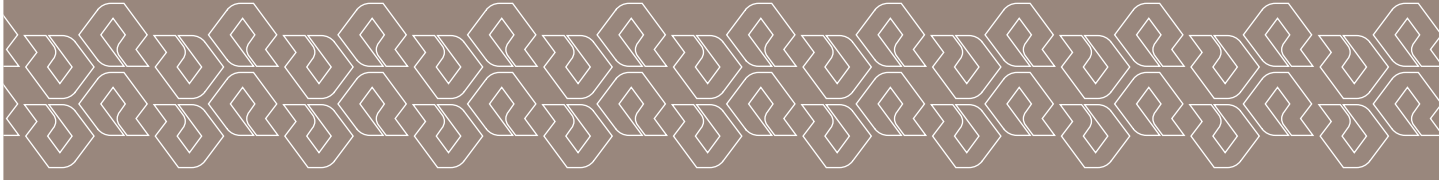


Preventing Pressure Ulcers  
Greek

# Πρόληψη Ελκών Πίεσης

Ένα πληροφοριακό βιβλιάριο για ασθενείς



Έκδοση του Μητροπολιτικού Τομέα Υπηρεσιών Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων (Metropolitan Health and Aged Care Services Division), Υπουργείο Ανθρώπινων Υπηρεσιών Βικτωριανής Κυβέρνησης (Victorian Government Department of Human Services), Μελβούρνη, Βικτώρια

Οκτώβριος 2004

Αυτό το βιβλιάριο διατίθεται επίσης σε μορφή PDF και μπορεί να μεταφορτωθεί ηλεκτρονικά από το δικτυακό τόπο VQC  
<http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

© Πνευματικά δικαιώματα Πολιτεία Βικτώριας, Υπουργείο Ανθρώπινων Υπηρεσιών (Department of Human Services), 2004

Αυτό το υλικό μπορεί να αναπαράγεται ελεύθερα για εκπαιδευτικούς και μη κερδοσκοπικούς σκοπούς.

**Αποποίηση ευθύνης: Αυτές οι πληροφορίες υγείας είναι για γενικούς εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε τον επαγγελματία υγείας σας για να βεβαιώνεστε ότι οι πληροφορίες είναι κατάλληλες για σας.**

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat  
Phone 1300 135 427  
Email [vqc@dhs.vic.gov.au](mailto:vqc@dhs.vic.gov.au)  
Website [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

# Περιεχόμενα

Τι είναι ένα έλκος πίεσης;	3
Στάδια ελκών πίεσης	3
Γιατί είναι σημαντικά;	3
Ποιος παθαίνει έλκη πίεσης;	3
Εκτίμηση του κινδύνου σας	3
Πώς αρχίζουν τα έλκη πίεσης;	4
Πού βρίσκονται στο σώμα;	5
Πώς μπορείτε να προλαμβάνετε τα έλκη πίεσης;	6
Κινείστε, κινείστε, κινείστε	6
Τι να κάνετε αν έχετε περιορισμένη κίνηση	6
Ειδικός εξοπλισμός	8
Φροντίζετε το δέρμα σας	9
Έλκη πίεσης στο παρελθόν	9
Απώλεια ελέγχου ουροδόχου κύστης και/ή εντέρων	9
Αισθητήριες αλλαγές	9
Φτωχή κυκλοφορία	10
Φροντίδα ποδιών	10
Τρώτε από μια ισορροπημένη διαίτα	11
Κάπνισμα	11
Πώς να αναγνωρίζετε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια	12
Ποια σημάδια να προσέχετε να δείτε	12
Ποια σημάδια να προσέχετε να αισθανθείτε	12



## Πρόληψη Ελκών Πίεσης

Σας έχει δοθεί αυτό το βιβλιário επειδή έχετε αναγνωριστεί ως άτομο που είναι σε αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσει έλκος πίεσης, είχατε έλκος πίεσης στο παρελθόν ή επειδή έχετε επί του παρόντος έλκος πίεσης.

Αυτό το βιβλιário θα σας πει περισσότερα για τα έλκη πίεσης - τι είναι, πώς αρχίζουν, πώς μπορείτε να τα προλάβετε και πώς να αναγνωρίζετε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια.

Αυτό το βιβλιário είναι σχεδιασμένο για ασθενείς, αλλά παρέχει επίσης χρήσιμες πληροφορίες για φροντιστές.

Αν θέλετε περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη των ελκών πίεσης, ρωτήστε τον/τη νοσοκόμο/α σας ή τον επαγγελματία υγειονομικής περίθαλψης που σας φροντίζει.

### **Σχόλιο από τον Brian Johnson - ασθενή που παρουσίασε έλκος πίεσης.**

“Συχνά μου έλεγαν να “ανασηκώνομαι στο κρεβάτι σπρώχνοντας με το καλό μου πόδι”. Επειδή λίγη αίσθηση έχω στα πόδια μου, δεν αντιλήφθηκα ότι συνέβαινε βλάβη (στο άλλο μου πόδι).

Έμεινα κλεισμένος στο σπίτι για πολλούς μήνες... και η φτέρνα πήρε περίπου 12 μήνες για να επουλωθεί και ακόμα έχω ουλώδη ιστό.”

## Τι είναι ένα έλκος πίεσης;

Ένα έλκος πίεσης είναι μια πληγή, μια περιοχή του δέρματος που έχει πάθει βλάβη λόγω παρατεταμένης πίεσης που δε μετριάζεται. Τα έλκη πίεσης είναι επίσης γνωστά ως πληγές πίεσης ή πληγές κατάκλισης.

## Στάδια ελκών πίεσης

Τα έλκη πίεσης ταξινομούνται σε τέσσερα στάδια, ανάλογα με το πόσο βαθύ είναι το έλκος. Μπορεί να ακούσετε το ιατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό να αναφέρεται στο έλκος πίεσής σας σαν Στάδιο 1, 2, 3 ή 4. Τα έλκη Σταδίου 1 είναι λιγότερο σοβαρά ενώ ένα έλκος Σταδίου 4 είναι περισσότερο σοβαρό.

## Γιατί είναι σημαντικά;

Τα έλκη πίεσης μπορούν να συμβούν γρήγορα, γι' αυτό είναι σημαντικό να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τα προειδοποιητικά σημάδια και να ενεργείτε γρήγορα για να προλαμβάνετε την εμφάνισή τους ή την επιδείνωσή τους. Τα έλκη πίεσης μπορούν να επηρεάσουν την υγεία σας και να επιβραδύνουν την ανάρρωσή σας. Μπορούν να οδηγήσουν σε πιο μακροχρόνια παραμονή σε νοσοκομείο.

Τα έλκη πίεσης συχνά φαίνονται να είναι μηδαμινά, απλώς κοκκινίλα στο δέρμα αρχικά, αλλά μπορούν να κρύβουν περισσότερη βλάβη κάτω από την επιφάνεια του δέρματος. Τα έλκη πίεσης μπορούν να είναι οδυνηρά και μπορούν

να μολύνονται, προκαλώντας μερικές φορές δηλητηρίαση του αίματος ή μολύνσεις των οστών. Σε σοβαρές περιπτώσεις, μπορούν να επεκτείνονται βαθιά κάτω από το δέρμα και μέρος του υποκείμενου μυ ή οστού μπορεί να καταστραφεί.

## Ποιος παθαίνει έλκη πίεσης;

Μπορεί να διατρέχετε κίνδυνο να πάθετε έλκος πίεσης αν μία από τις ακόλουθες περιπτώσεις σχετίζεται με σας:

- Είστε κατάκοιτος σε κρεβάτι ή καρέκλα και δεν μπορείτε να κινείστε αυτόνομα ή έχετε περιορισμένη κίνηση
- Έχετε απώλεια αίσθησης ή φτωχή κυκλοφορία αίματος
- Έχετε δέρμα που είναι συχνά υγρό μέσω ιδρώτα ή απώλειας ελέγχου των εντέρων ή της ουροδόχου κύστης
- Έχετε φτωχή διατροφή
- Δεν είστε καλά στην υγεία σας

## Εκτίμηση του κινδύνου σας

Για να εκτιμηθεί ο κίνδυνός σας να παρουσιάσετε έλκη πίεσης, ένα μέλος του προσωπικού θα σας εξετάσει και θα σας κάνει ορισμένες ερωτήσεις για τη γενική υγεία σας, το δέρμα σας και την ικανότητά σας να κινείστε αυτόνομα. Αυτό ονομάζεται 'εκτίμηση κινδύνου'. Μαζί μπορείτε να καταρτίσετε το καλύτερο σχέδιο για να προλάβετε ή να μειώσετε τον κίνδυνο να πάθετε έλκος πίεσης.

## Πώς αρχίζουν τα έλκη πίεσης;

Τα αιμοφόρα αγγεία παρέχουν οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες σε κάθε μέρος του σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του δέρματος. Η συνεχής πίεση σε μια περιοχή σημαίνει ότι το αίμα και οι θρεπτικές ουσίες είναι λιγότερο ικανά να φθάνουν στο δέρμα σε αυτή την περιοχή.

Φανταστείτε ότι το αιμοφόρο αγγείο είναι σαν ένα λάστιχο κήπου. Αν βάλετε το πόδι σας πάνω στο λάστιχο του κήπου, η πίεση του ποδιού σας εμποδίζει το νερό να περάσει μέσα από το λάστιχο. Αν τα οστά μέσα στο σώμα σας ασκούν πάρα πολλή πίεση πάνω στα αιμοφόρα αγγεία, τότε το αίμα δεν μπορεί να περνά δια μέσου τους και αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο δέρμα σας και σε άλλους ιστούς.

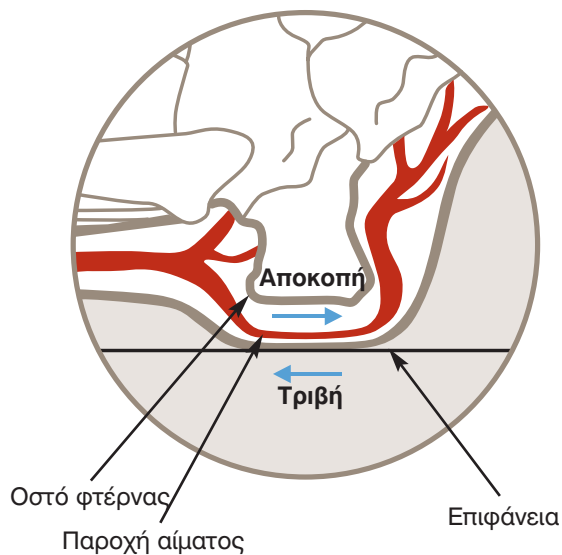
Αν η πίεση του κανονικού βάρους του σώματος δε μετριαστεί σε άτομα που διατρέχουν κίνδυνο, μπορεί να βλάψει την παροχή αίματος στην περιοχή, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη του δέρματος και του ιστού.

Αν και η μη μετριαζόμενη πίεση είναι η κύρια αιτία για έλκη πίεσης, ένας συνδυασμός άλλων παραγόντων όπως τριβή (από τρίψιμο, σύρσιμο) και αποκοπή (απότομο γλίστρημα προς τα κάτω στο κρεβάτι) μπορούν επίσης να συμβάλουν σε βλάβη του δέρματος που οδηγεί σε έλκος πίεσης.

Φτωχές τεχνικές ανασηκώματος και μετακίνησης μπορούν να αφαιρούν τα άνω στρώματα του δέρματος μέσω τριβής με τις επιφάνειες του κρεβατιού

ή της καρέκλας. Η επαναλαμβανόμενη τριβή μπορεί να αυξάνει τον κίνδυνο για έλκη πίεσης.

Το απότομο γλίστρημα αποσπά απότομα (αποκόπτει) τα ανώτερα στρώματα του δέρματος από τα βαθύτερα στρώματα. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν γλιστράτε απότομα προς τα κάτω, ή όταν σας τραβούν προς τα πάνω, σε κρεβάτι ή καρέκλα.



### Φτέρνα που παρουσιάζει αποκοπή και τριβή

Αν αντιμετωπίζετε περιορισμένη κίνηση, συνεχώς υγρό δέρμα, αλλαγές στην αίσθηση, φτωχή κυκλοφορία και φτωχή διατροφή, αυτοί οι παράγοντες μπορούν επίσης να συμβάλουν στην εμφάνιση ελκών πίεσης.

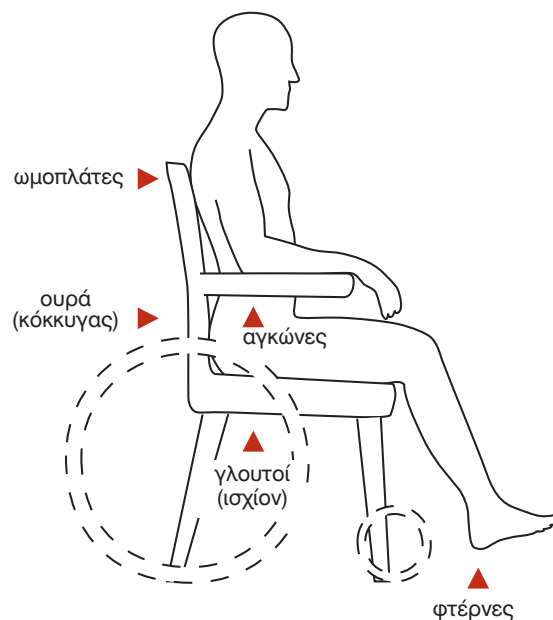
## Πού βρίσκονται στο σώμα;

Τα έλκη πίεσης βρίσκονται συνήθως σε οστεώδη μέρη του σώματος, αλλά μπορούν να εμφανιστούν σχεδόν οπουδήποτε έχει ασκηθεί πίεση για ένα χρονικό διάστημα. Γενικά βρίσκονται εκεί όπου τα οστά είναι κοντά στο δέρμα και όπου το δέρμα πιέζεται πάνω σε άκαμπτη επιφάνεια, όπως καρέκλα ή στρώμα.

Αυτά τα διαγράμματα σας δείχνουν πού παρουσιάζονται έλκη πίεσης σε διάφορες θέσεις ή στάσεις.

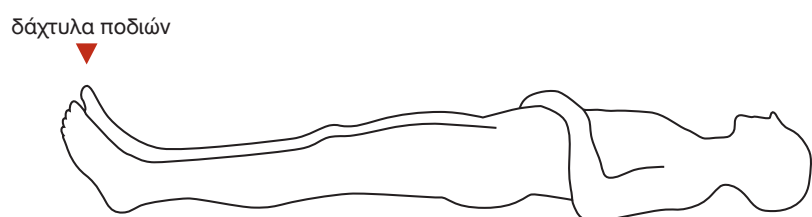
### Όταν κάθεστε:

- ουρά (κόκκυγας)
- γλουτοί (ισχίον)
- πίσω μέρη φτέρνων
- αγκώνες
- ωμοπλάτες



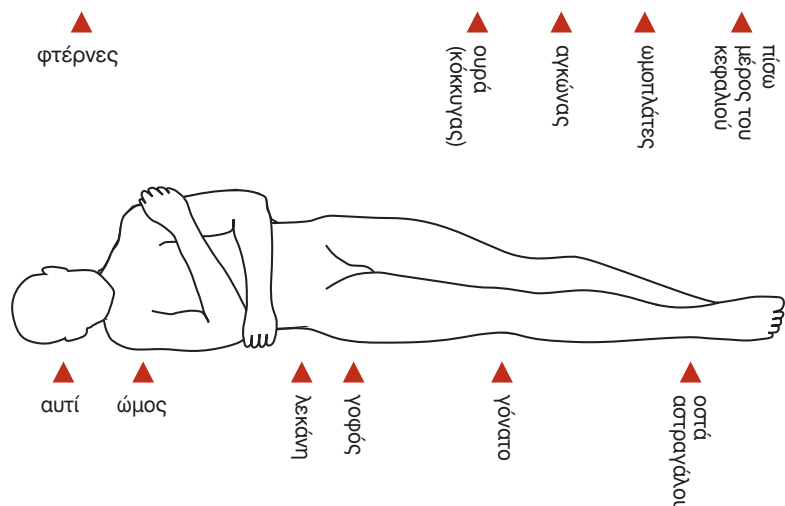
### Όταν ξαπλώνετε ανάσκελα:

- πίσω μέρος του κεφαλιού
- ωμοπλάτες
- αγκώνες
- ουρά (κόκκυγας)
- φτέρνες
- δάχτυλα ποδιών



### Όταν ξαπλώνετε στο πλευρό σας:

- αυτί
- πλάι του ώμου σας
- λεκάνη
- γοφός
- γόνατο
- οστά αστραγάλου (σφυρό)



## Πώς μπορείτε να προλαμβάνετε τα έλκη πίεσης;

Οι τρεις πιο σπουδαίοι τρόποι για να προλαμβάνετε τα έλκη πίεσης είναι να:

- ✓ Κινείστε, να κινείστε, να κινείστε - για να μετριάζεται η πίεση
- ✓ Φροντίζετε το δέρμα σας
- ✓ Τρώτε από μια ισορροπημένη διαίτα

## Κινείστε, κινείστε, κινείστε

### Τι να κάνετε αν έχετε περιορισμένη κίνηση

Όταν δεν είστε καλά, ή η κινητικότητά σας είναι μειωμένη, μπορεί να είναι δύσκολο ν' αλλάζετε θέση ή να κυκλοφορείτε μόνος/η σας. Παρακάτω υπάρχουν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε να μειωθούν οι κίνδυνοί σας να πάθετε έλκος πίεσης. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να κινείστε, γιατί η άσκηση αυξάνει τη ροή αίματος στο δέρμα, στους μύες και στις κλειδώσεις. Ένας/μία νοσοκόμος/α ή φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλευθεί για ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε ενώ αναρρώνετε.

## Ενώ είστε ξαπλωμένος/η στο κρεβάτι

- Γυρνάτε το σώμα σας τουλάχιστον κάθε μία ώρα, πιο συχνά αν δε βρίσκεστε σε επιφάνεια στήριξης ή σε ειδικό εξοπλισμό. Αν δεν είστε σε θέση να κινείστε μόνος/η σας, ζητήστε από το προσωπικό να βοηθά ν' αλλάζετε τη θέση σας τακτικά.
- Όταν είστε ξαπλωμένος/η, το προσκέφαλο και το τμήμα των ποδιών του κρεβατιού σας θα πρέπει να είναι στο ίδιο ύψος. Το σώμα σας θα πρέπει να είναι γερμένο ελαφρά προς το πλάι (περίπου γωνία 30°) και να στηρίζεται με μαξιλάρια.

Αυτό θα αφαιρεί την πίεση από το οστό της ουράς σας και τους γοφούς σας και θα βάζει την πίεση σε πιο σαρκώδες τμήμα του πισινού σας.



Ξαπλωμένος/η σε πλάγια κλίση 30°

- Διατηρείτε την πίεση μακριά από το πόδι πάνω στο οποίο είστε ξαπλωμένος/η λυγίζοντας τα γόνατά σας λιγάκι και βάζοντας μαξιλάρι μεταξύ των γονάτων και των αστραγάλων σας.



- Βεβαιώνετε ότι σας ανασκώνουν σωστά, ότι δε σας τραβούν, όταν αλλάζουν τη θέση σας.
- Να φοράτε μακρομάνικα ρούχα καθώς επίσης και κάλτσες. Να ζητάτε από το προσωπικό να χρησιμοποιεί σεντόνι 'slide sheet' μεταξύ εσάς και της επιφάνειας του κρεβατιού ή της καρέκλας για να βοηθά να μειώνεται η τριβή.
- Αποφεύγετε να κάθεστε σε ζάρες σε σεντόνια ή ρούχα, και αποφεύγετε να ακουμπάτε πάνω σε φερμουάρ και κουμπιά.



**Ξαπλωμένος/η με κλίση κεφαλής 30°**

- Αν ανυψώνετε το κεφαλάρι του κρεβατιού, διατηρείτε το κάτω από 30°, διαφορετικά θα τείνετε να γλιστράτε προς τα κάτω στο κρεβάτι πράγμα που μπορεί να κάνει βλάβη στο δέρμα σας μέσω τριβής και αποκοπής. Αν έχετε κρεβάτι που μπορεί να ανυψώνει λιγάκι το στρώμα κάτω από τα γόνατά σας μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο γιατί αυτό θα βοηθά να μη γλιστράτε προς τα κάτω.
- Είναι σημαντικό να ανασκώνετε σε καθιστή θέση ενώ τρώτε για να προλαμβάνετε την πιθανότητα να πνιγείτε και να υποβοηθάτε την πέψη. Ωστόσο, να ανασκώνετε σ' αυτή την καθιστή θέση μόνο για μισή ώρα.

## Ενώ κάθεστε σε καρέκλα

- Η καλή στάση είναι σημαντική, γι' αυτό αποφεύγετε να κάθεστε σε καμπουριασμένη στάση. Κάθεστε ίσια με τον πεινό σας καλά πίσω στην καρέκλα και με την πλάτη σας να αγγίζει τη ράχη της καρέκλας. Στηρίζετε τα πόδια σας ούτως ώστε τα γόνατά σας να είναι στο ίδιο ύψος με τους γοφούς σας. Ποτέ να μην έχετε τα γόνατά σας ψηλότερα από τους γοφούς σας.



**Καθισμένος/η σωστά**

- Όταν κάθεστε, ανασκώνετε τον πεινό σας από την καρέκλα για 15 δευτερόλεπτα. Να το κάνετε αυτό κάθε 15 λεπτά. Αυτό είναι επίσης σημαντικό αν κάθεστε στην τουαλέτα ή σε κάθισμα δοχείου νυχτός (commode chair) για μεγάλα διαστήματα· βεβαιώνετε ότι γέρνετε προς τα εμπρός κάθε 15 λεπτά για να μετριάσετε την πίεση στον πεινό σας. Γέρνετε προς τα εμπρός κατά το διάστημα που είστε καθιστός/ή αν έχετε πληγή πίεσης ή περιοχή που σας ενοχλεί.

- Ανασηκώστε από την καρέκλα χρησιμοποιώντας τα προσάγκωνα, γέρνοντας στο πλάι, ή σηκώνοντας έναν-έναν τους γλουτούς σας από το κάθισμα.
- Αποφεύγετε να γέρνετε στο ένα πλάι για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα - η πίεση αυξάνεται τόσο στους γλουτούς σας όσο και στον αγκώνα σας.
- Αν διαπιστώσετε ότι εξακολουθείτε να γέρνετε προς τα εμπρός στην καρέκλα σας, ζητήστε να δείτε Εργασιοθεραπευτή [Occupational Therapist (OT)] που μπορεί να εισηγηθεί εναλλακτικά καθίσματος ή μαξιλαριών για να σας διατηρούν σε ευθυτενή θέση.
- Ξαπλώνετε για να ξεκουράζεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας - αυτό θα δίνει στον πισινό σας ανάπαυλα από την πίεση.



**Καθισμένος/η λανθασμένα**

### **Ειδικός εξοπλισμός**

Αν διατρέχετε υψηλό κίνδυνο να πάθετε έλκος πίεσης, το προσωπικό μπορεί να χρησιμοποιήσει μια ποικιλία ειδικού εξοπλισμού για να βοηθά να μειώνεται η πίεση από συγκεκριμένα μέρη. Αυτός ο εξοπλισμός μπορεί να περιλαμβάνει αεροστρώματα ή δυναμικά στρώματα, μαξιλάρια και σφήνες φτέρνων (heel wedges).

## Φροντίζετε το δέρμα σας

Το δέρμα γίνεται λεπτότερο και λιγότερο ελαστικό με την προχωρημένη ηλικία. Το στρώμα ιστού και λίπους κάτω από το δέρμα επίσης μειώνεται σε πυκνότητα. Αυτό σημαίνει ότι η κυκλοφορία του αίματος προστατεύεται λιγότερο, και, ως αποτέλεσμα, είναι ευκολότερο να πάθει βλάβη το δέρμα σας καθώς γερνάτε.

- Προσπαθείτε να διατηρείτε το δέρμα σας καθαρό και στεγνό πάντοτε. Πληροφορείτε το προσωπικό αν τα ρούχα ή η κρεβατόστρωσή σας είναι υγρά.
- Ελέγχετε το δέρμα σας τακτικά. Χρησιμοποιείτε καθρέφτη για οποιοσδήποτε περιοχές τις οποίες είναι δύσκολο να εξετάζετε. Αν δεν είστε σε θέση να το κάνετε αυτό, το προσωπικό θα εξετάζει το δέρμα σας για σας ως μέρος του σχεδίου σας για πρόληψη ελκών πίεσης.
- Χρησιμοποιείτε λοσιόν ενυδάτωσης για πρόληψη της ξηρότητας και του σκασίματος του δέρματος και για να προστατεύεται το δέρμα σας από ξηρό ή κρύο αέρα.
- Λούξετε ή κάνετε ντους σε θερμό (όχι ζεστό) νερό χρησιμοποιώντας μαλακό προϊόν καθαρισμού ή σαπούνι. Στεγνώνετε το δέρμα σας καλά για να προλαμβάνετε περαιτέρω βλάβη στο δέρμα.
- Αποφεύγετε να κάνετε μασάζ στο δέρμα σας πάνω σε οστεώδη μέρη του σώματος.

## Έλκη πίεσης στο παρελθόν

Αν είχατε ένα έλκος πίεσης στο παρελθόν, ο ουλώδης ιστός σε εκείνη την περιοχή είναι πιο αδύνατος και έχει περισσότερη τάση για περαιτέρω βλάβη. Μετά την επούλωση ενός έλκους πίεσης, το νέο δέρμα δεν έχει την ίδια δύναμη όπως το αρχικό. Το νέο δέρμα έχει μόνο 80% της δύναμης που είχε προηγουμένως.

## Απώλεια ελέγχου ουροδόχου κύστης και/ή εντέρων

Όταν υγρασία ή άλλες ουσίες παραμένουν πάνω στο δέρμα σας για ένα χρονικό διάστημα, παρέχουν στα βακτήρια μέρος για να αναπτύσσονται. Όταν τα βακτήρια παραμένουν στο δέρμα για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα, μπορούν να ερεθίζουν και να προκαλούν περαιτέρω βλάβη στο δέρμα.

- Αν χρησιμοποιείτε κάποιο μέσο εγκράτειας (continence appliance), να το ελέγχετε τακτικά και να το αλλάζετε όταν είναι αναγκαίο.
- Αν έχετε προβλήματα με τα έντερα ή την ουροδόχο κύστη σας, καθαρίζετε το δέρμα σας μόλις λερωθεί ή ζητάτε από το προσωπικό να σας βοηθά. Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες για το πώς να αντιμετωπίζετε την ακράτεια, ρωτήστε τον/τη νοσοκόμο σας.

## Αισθητήριες αλλαγές

Μερικές ιατρικές παθήσεις μπορούν να αλλάζουν το πόσο αντιλαμβάνεστε τον πόνο ή τη δυσφορία. Με αλλαγμένη αίσθηση, είναι εύκολο να σας διαφύγουν τα προειδοποιητικά σημάδια που σας ειδοποιούν για την ανάγκη να κινηθείτε ή να γυρίσετε από την άλλη μεριά ούτως ώστε να απομακρύνετε την πίεση από συγκεκριμένη περιοχή του σώματός σας.

## Φτωχή κυκλοφορία

Μερικές ιατρικές παθήσεις όπως αρτηριακή πάθηση, διαβήτης, αναιμία και οίδημα (πρήξιμο) έχουν ως αποτέλεσμα φτωχή κυκλοφορία αίματος και αύξηση του κινδύνου δημιουργίας ελκών πίεσης σε περιοχές όπως τα πόδια και οι φτέρνες. Όταν η κυκλοφορία είναι φτωχή, οι πληγές μπορούν να παίρνουν περισσότερο χρόνο για να επουλώνονται.

- Αν δεν είστε ικανός/ή να αισθανθείτε πίεση ή αν έχετε φτωχή κυκλοφορία, είναι σημαντικό να ελέγχετε το δέρμα σας δύο φορές την ημέρα. Χρησιμοποιείτε καθρέφτη χειρός ή ζητάτε βοήθεια από τον/τη νοσοκόμο/α σας ή τον/την φροντιστή σας αν δυσκολεύεστε να το κάνετε.

## Φροντίδα ποδιών

Η καλή φροντίδα ποδιών είναι σημαντική, ιδιαίτερα αν έχετε απώλεια αίσθησης ή αλλαγές στην παροχή του αίματός σας στα πόδια σας από παθήσεις όπως διαβήτη, κάπνισμα, αρτηριακή πάθηση ή εγκεφαλικό επεισόδιο.



**Παπούτσια με σωστή εφαρμογή**

Εισηγούμαστε να:

- Πλένετε τα πόδια σας καθημερινά με μαλακό σαπούνι σε χλιαρό νερό και να τα στεγνώνετε προσεκτικά ανάμεσα στα δάχτυλα.
- Εξετάζετε τα πόδια σας καθημερινά. Χρησιμοποιείτε καθρέφτη για να βεβαιώνεστε ότι βλέπετε ολόκληρο το πόδι. Ζητάτε από το προσωπικό να βοηθά αν δυσκολεύεστε με αυτή την εξέταση.
- Διατηρείτε τα νύχια των ποδιών κομμένα χωρίς μυτερές άκρες.
- Τα παπούτσια δε θα πρέπει ποτέ να χρειάζεται να μαλακώσουν αργότερα, θα πρέπει να ταιριάζουν κανονικά από την αρχή. Αγοράζετε παπούτσια το απόγευμα όταν τα πόδια είναι πιο πρησμένα.
- Ελέγχετε το εσωτερικό των παπουτσιών σας για πέτρες ή μυτερές άκρες πριν να τα φοράτε.
- Χρησιμοποιείτε κάλτσες ή καλσόν με υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικές ίνες (βαμβάκι ή μαλλί) για να απορροφούν τον ιδρώτα.
- Δείτε ποδίατρο αν απαιτείται βοήθεια με νύχια των ποδιών, κάλλους, υποδήματα ή γενική φροντίδα των ποδιών.



## Τρώτε από μια ισορροπημένη διαίτα

Η σωστή διατροφή και η διατήρηση υγιούς βάρους είναι σημαντικά για την πρόληψη ελκών πίεσης. Η καλή διατροφή παίζει ένα ζωτικό ρόλο στην επούλωση πληγών ενεργώντας από το εσωτερικό του σώματος προς τα έξω.

- Άπαχα κρέατα, πουλερικά, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα είναι καλές πηγές σιδήρου και πρωτεΐνης, πράγμα που βοηθά το δέρμα σας να επουλώνεται.
- Τα λιπαρά ψάρια όπως ο τόννος, οι σαρδέλες ή ο σολομός περιέχουν ιχθυέλαια που ενισχύουν τις φυσικές άμυνες του σώματος και βοηθούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων.
- Οι βιταμίνες C και E είναι σημαντικές στην επούλωση πληγών γι' αυτό συμπεριλαμβάνετε άφθονα φρούτα, λαχανικά, ψωμιά ολικής άλεσης και δημητριακά πρωινού στη διαίτά σας.



- Αν χάσετε βάρος γρήγορα ή αν η όρεξή σας είναι χαμηλή για μεγάλες χρονικές περιόδους διατρέχετε κίνδυνο υποσιτισμού και ελκών πίεσης. Παρόμοια, αν είστε υπέρβαρος/η μπορεί επίσης να διατρέχετε υψηλό κίνδυνο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, θα χρειαστεί να δείτε διαιτολόγο που θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη διαίτά σας.
- Αν έχετε διαβήτη, στοχεύετε να διατηρείτε τα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα σας εντός της κλίμακας που συνιστάται από το γιατρό σας, πράγμα που θα συμβάλει σε καλύτερη επούλωση.

## Κάπνισμα

- Το κάπνισμα προκαλεί βλάβη σε αιμοφόρα αγγεία και επηρεάζει τη γενική υγεία του δέρματος. Συνιστάται να σταματήσετε το κάπνισμα. Εκτός από μακροπρόθεσμη βλάβη, η κάθε ρουφηξιά τσιγάρου ή πούρου προκαλεί στένωση των αιμοφόρων αγγείων, μειώνοντας περαιτέρω τη ροή του αίματος.

## Πώς να αναγνωρίζετε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια

Ελέγχετε το δέρμα σας δύο φορές την ημέρα. Ενημερώνετε το προσωπικό αν προσέξετε οποιαδήποτε πιθανά σημάδια βλάβης αμέσως. Αν δυσκολεύεστε με τον έλεγχο του δέρματός σας, ζητήστε από το προσωπικό να σας βοηθήσει ή να το ελέγχει εκ μέρους σας.

### Τα σημάδια που πρέπει να προσέχετε να δείτε (ιδιαίτερα σε δέρμα που καλύπτει οστεώδεις περιοχές είναι):

- Κόκκινο/μαβί/μελανί δέρμα
- Φουσκάλες
- Πρήξιμο
- Ξηρότητα ή ξηρά σημεία
- Γυαλιστερές περιοχές
- Σκασίματα, κάλλοι, ζάρες

### Τα σημάδια που πρέπει να προσέχετε να αισθανθείτε είναι:

- Σκληρές περιοχές
- Θερμές περιοχές
- Πρησμένο δέρμα πάνω από οστεώδη σημεία

Αν βρείτε μια κόκκινη ή ύποπτη περιοχή πάνω στο δέρμα σας, αλλάξτε τη θέση σας και, αν το κοκκίνισμα εξακολουθεί να είναι εκεί ύστερα από 30 ως 45 λεπτά, προσπαθήστε να μην καθίσετε ή να μην ξαπλώσετε πάνω στην περιοχή για 24 ώρες. Να θυμάστε να πληροφορείτε το προσωπικό αν προσέξετε οποιοδήποτε από αυτά τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια.

Η καλύτερη θεραπεία για ένα έλκος πίεσης είναι η αφαίρεση όλης της πίεσης από την τοποθεσία μέχρι να επουλωθεί.

## Να θυμάστε...

**Κινείστε, Κινείστε, Κινείστε**

**Φροντίζετε το δέρμα σας**

**Τρώτε από μια ισορροπημένη διαίτα**

## Περαιτέρω πληροφορίες για έλκη πίεσης

Australian Wound Management Association (Αυστραλιανός Σύνδεσμος Αντιμετώπισης Πληγών) στο [www.awma.com.au](http://www.awma.com.au)

Wound Management Association of Victoria Inc (Σύνδεσμος Αντιμετώπισης Πληγών Βικτώριας Α.Ε.) στο (03) 9526 6912

## Διατροφή και διαιτολόγοι

Κοιτάξτε στο τμήμα 'Διαιτολόγοι (Dieticians)' στο Χρυσό Οδηγό (Yellow pages) ή ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας που σας φροντίζει να επικοινωνήσει με το Τμήμα Διατροφής/Διαιτητικής (Nutrition/Dietetics Department) του τοπικού σας νοσοκομείου για περαιτέρω πληροφορίες.

## Ποδίατροι

Κοιτάξτε στο τμήμα 'Ποδίατροι (Podiatrists)' στο Χρυσό Οδηγό (Yellow pages) ή ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας που σας φροντίζει να επικοινωνήσει με το Τμήμα Ποδιατρικής (Podiatry Department) του τοπικού σας νοσοκομείου για περαιτέρω πληροφορίες.

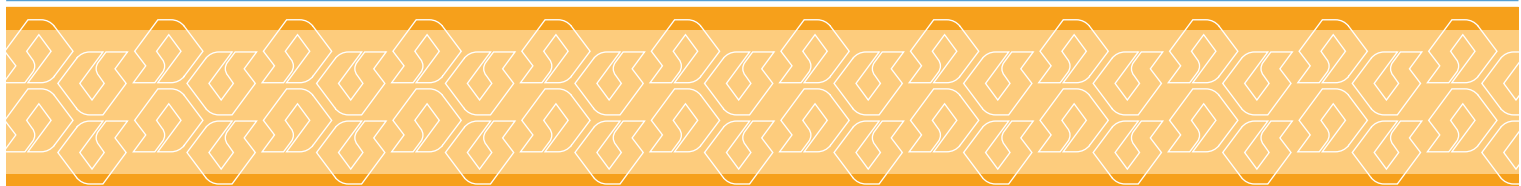
## Ευχαριστίες

Αυτό το βιβλιάριο έχει ταξινομηθεί από έναν αριθμό πηγών.

Ευχαριστούμε το προσωπικό στο νοσοκομείο Sir Charles Gairdner Hospital, Nedlands, Δυτικής Αυστραλίας και το National Institute for Clinical Excellence (Εθνικό Ινστιτούτο Κλινικής Αριότητας), Λονδίνου, Αγγλίας, το υλικό των οποίων αποτέλεσε τη βάση για μεγάλο μέρος αυτών των πληροφοριών.

Πλήρης κατάλογος αναφοράς των πηγών που χρησιμοποιήθηκαν καθώς και αντίγραφα του βιβλιαρίου σε PDF μπορούν να λαμβάνονται από το Victorian Quality Council (Βικτωριανό Συμβούλιο Ποιότητας) στο δικτυακό μας τόπο στο [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

Αρκετές φωτογραφίες που χρησιμοποιήθηκαν σε αυτό το βιβλιάριο λήφθηκαν με τη βοήθεια προσωπικού από το νοσοκομείο Frankston Hospital, Peninsula Health.



#### **Τοπικές πληροφορίες**

Αν έχετε οποιαδήποτε απορίες ή θέλετε περαιτέρω συμβουλές ή πληροφορίες μιλήστε με τον/τη νοσοκόμο/α σας.