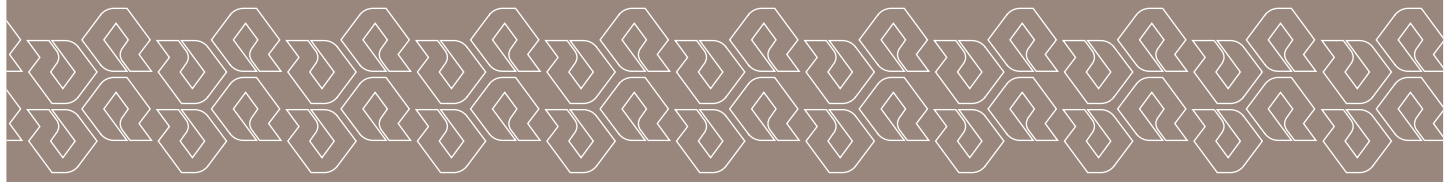


Preventing Pressure Ulcers
Macedonian

Спречување на чирови од притисок

Информативна книшка за пациенти



Издание на Metropolitan Health and Aged Care Services Division
Victorian Government Department of Human Services, Мелбурн,
Викторија

Октомври 2004

Оваа книшка е на располагање и во PDF формат и може да се преземе од интернет страницата на VQC на http://www.health.vic.gov.au/quality_council/

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

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

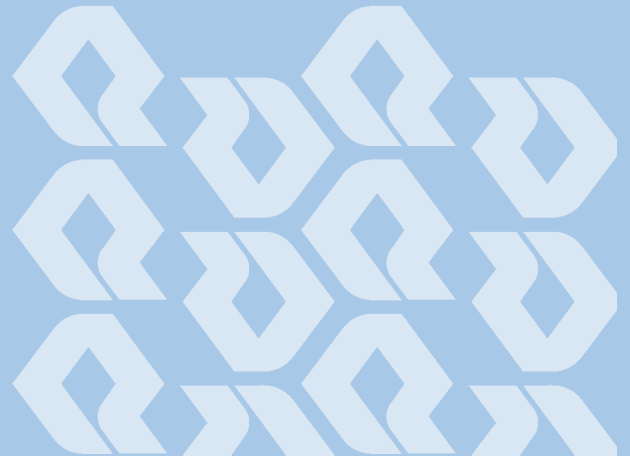
Оградување од одговорност: Овие здравствени информации имаат за цел само општо образование. За да проверите дали тие се однесуваат на вас, ве молиме посветувајте се со вашиот професионален здравствен работник.

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat
Phone 1300 135 427
Email vqc@dhs.vic.gov.au
Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Содржина

Што е чир од притисок?	3
Фази на чирови од притисок	3
Зошто се тие важни?	3
Кој добива чирови од притисок?	3
Процена на вашиот ризик	3
Како се појавуваат чирови од притисок?	4
Каде се појавуваат на телото?	5
Како може да спречите чирови од притисок?	6
Мрдајте, мрдајте, мрдајте	6
Што да правите ако движењето ви е ограничено?	6
Специјална опрема	8
Водете грижа за вашата кожа	9
Чирови од притисок во минатото	9
Губење контрола над одењето по мала и/или голема необходност	9
Промени во сетилата	9
Слаба циркулација	10
Грижа за стапалата	10
Водете урамнотежен режим на исхрана	11
Пушење	11
Како да ги распознаете раните знакови на предупредување	12
Знакови што треба да се воочуваат	12
Знакови што може да се почувствуваат	12



Спречување на чирови од притисок

Оваа книшка ви е дадена затоа што е воочено дека кај вас постои зголемен ризик од добивање чир од притисок (pressure ulcer), затоа што во минатото сте имале чир од притисок или затоа што сега имате чир од притисок.

Во оваа книшка ќе дознаете повеќе за чировите од притисок - што се тие, како се појавуваат, како може да ги спречите и како да ги препознаете почетните знакови на предупредување.

Оваа книшка им е наменета на пациентите, но содржи корисни информации и за старателите.

Ако ви требаат повеќе информации околу спречувањето на чирови од притисок, прашајте ја вашата медицинска сестра или професионален здравствен работник.

Коментар на Брајан Џонсон, пациент кој добил чир од притисок:

“Често ми велеа да се поткревам во креветот, туркајќи се со мојата здрава нога. Бидејќи речиси воопшто немав осет во стапалата, не бев свесен дека го разранувам другото стапало.

Јас бев врзан за дома многу месеци... па на петицата и требаа околу 12 месеци да заздраве, но на неа сеуште имам лузна.”

Што е чир од притисок?

Чир од притисок е рана, дел од кожата кој е оштетен поради постојан и долготраен притисок врз него. Чировите од притисок се познати и како рани од притисок или креветски рани.

Фази на чирови од притисок

Чировите од притисок се групирани во четири фази, зависно од тоа колку чирот е длабоко. Може да слушнете како медицинскиот и болничарскиот персонал за вашиот чир од притисок зборува како за фаза 1, 2, 3 или 4. Чировите од фазата 1 се полесни, додека тие од фазата 4 се потешки.

Зошто се тие важни?

Чировите од притисок може да се појават брзо, па затоа е важно да се обрне внимание на знаковите на предупредување и брзо да се делува, за да се спречи тие да се појават или да станат посериозни. Чировите од притисок може да влијаат врз вашето здравје и да го забават оздравувањето. Тие може да доведат до подолг престој во болница.

Чировите од притисок често изгледаат безопасно, на почетокот само како зацрвенета кожа, но тие може да кријат поголеми оштетувања под површината на кожата. Чировите од притисок може да болат и да се инфицираат, понекогаш предизвикувајќи затруеност на крвта или инфекција на коските. Во тешки случаи, тие

може да се прошират длабоко под кожата и да уништат некои од соседните мускули или коски.

Кој добива чирови од притисок?

Вие може да бидете во опасност да добиете чир од притисок ако се наоѓате во една или повеќе од следните ситуации:

- Вие сте “врзани” за кревет или стол и не можете самите да се движите или движењето ви е ограничено
- Кај вас дошло до губење на сетилата или имате слаба циркулација на крвта
- Вашата кожа е често водена поради потење или губење контрола над одењето по голема или мала нужда
- Лошо се храните
- Не сте здрави

Процена на вашиот ризик

За да се процени колкав е ризикот да добиете чирови од притисок, некој од персоналот ќе ве прегледа и ќе ви постави прашања за вашето општо здравје, за вашата кожа и за вашата способност да се движите без помош од други. Тоа се наречува “процена на ризикот”. Заедно со персоналот, вие може да подготвите најдобар план за спречување или намалување на ризикот од добивање на чир од притисок.

Како се појавуваат чирови од притисок?

Крвните садови снабдуваат со кислород и хранливи состојки секој дел од телото, вклучувајќи ја и кожата. Постојаниот притисок врз некој дел од телото значи дека крвта и хранливите состојки имаат помалку можности да дојдат до кожата на тоа место.

Замислете го крвниот сад како градинарско црево за вода. Ако стапнете на цревото, притисокот од вашето стапало го спречува протокот на вода. Ако коските во вашето тело премногу ги притиснат крвните садови, крвта не може да поминува и тоа може да предизвика оштетувања на вашата кожа и на други ткива.

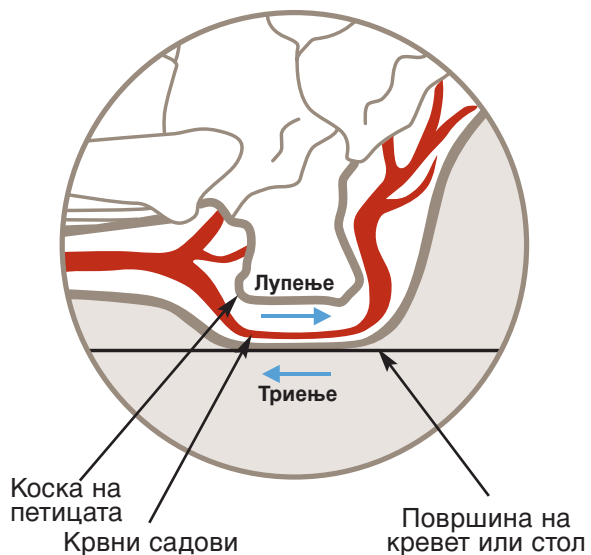
Ако кај луѓето кај кои постои таков ризик, притисокот од нормалната телесна тежина не се намали, тоа може да го попречи снабдувањето со крв на даденото место, што може да доведе до оштетување на кожата и ткивата.

Иако постојаниот притисок е главната причина за чирови од притисок, комбинацијата на други фактори - како што се триењето (од влечење) и лупењето (лизгање по креветот) - исто така може да придонесат за оштетување на кожата кое доведува до чир од притисок.

Неправилниот начин на кревање и поместување може - од триење врз креветот или столот - да ги

симне горните слоеви на кожата. Повторуваното триење може да го зголеми ризикот од појавување на чирови од притисок.

Лизгањето насилно ги одвојува (лупи) горните слоеви на кожата од подлабоките слоеви. До тоа може да дојде кога се лизнувате надолу или ве влечат нагоре по креветот или столот.



Петица изложена на лупење и триење

Ако движењето ви е ограничено, кожата постојано водена, имате промени во сетилата, лоша циркулација на крвта и слабо се храните, овие фактори исто така може да доведат до појавување на чирови од притисок.

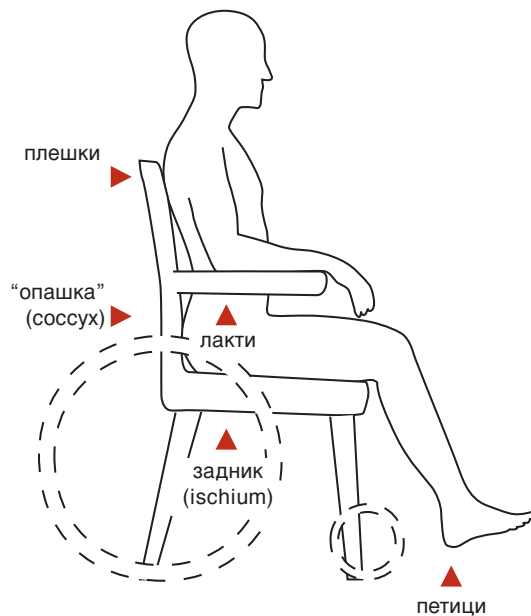
Каде се појавуваат на телото?

Чирови од притисок обично се појавуваат на коврестите делови на телото, но може да се појават на речиси сите делови кои подолго време се притиснати. Тие главно се среќаваат на местата на кои коските се близу до кожата и каде кожата притиска врз цврста површина како што се стол или душек.

Следните цртежи покажуваат каде чирови од притисок се појавуваат во различни позиции:

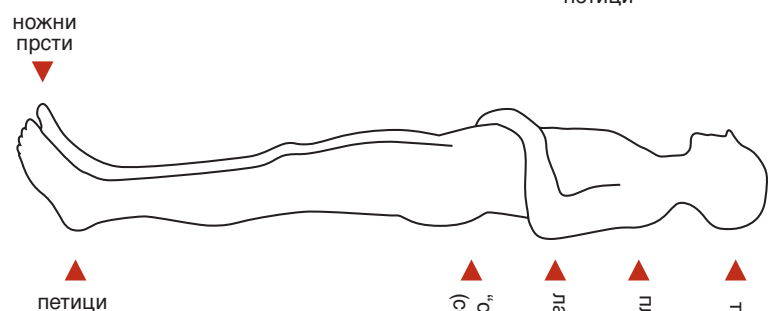
При седење:

- на “опашката” (соссух)
- задникот (ischium)
- петиците
- лактите
- плешките



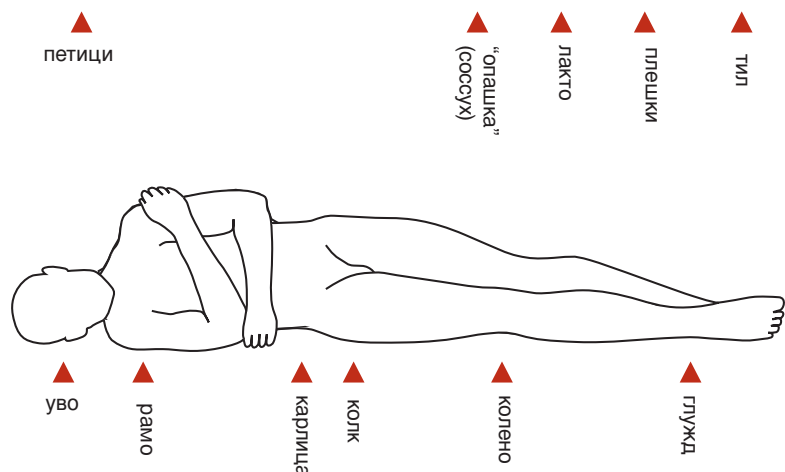
При лежење на грб:

- на тилот
- плешките
- лактите
- “опашката” (соссух)
- петиците
- ножните прсти



При лежење настрана:

- на ушите
- страната на рамениците
- карлицата
- колковите
- колената
- глуждовите (malleolus)



Како можете да спречите чирови од притисок?

Трите најважни начини да се спречи појавувањето на чирови од притисок се:

- Мрдајте, мрдајте, мрдајте - за да го намалите притисокот
- Водете грижа за вашата кожа
- Водете урамнотежен режим на исхрана

Мрдајте, мрдајте, мрдајте

Што да правите ако движењето ви е ограничено

Кога не сте здрави или не сте многу подвижни, може да ви биде тешко да ја менувате положбата или сами да се движите. Во продолжение се наведени некои начини на кои може да го намалите ризикот од добивање на чир од притисок. Важно е да продолжите да се движите, бидејќи физичките активности го зголемуваат приливот на крв во кожата, мускулите и зглобовите. Медицинска сестра или физиотерапевт може да ви даде упатство за вежби што може да ги правите додека заздравувате.

Додека лежите во кревет

- Превртувајте се најмалку секој саат или почесто ако не лежите на поткрепена површина или на специјална опрема. Ако не можете да се помрднете самите, побарајте од персоналот да ви помогне редовно да ја менувате положбата.
- Кога лежите, делот на креветот под главата и оној под нозете треба да бидат на иста височина. Вашето тело треба да биде свртено малку настрана (под агол од околу 30 степени) и потпрено со перници. Со тоа притисокот од вашата “опашка” и колковите се префрлува на помесестиот дел од задникот.



Лежење настрана под агол од 30 степени

- Намалете го притисокот врз долниот дел од нозете со тоа што малку ќе ги подвиткате колената и ќе ставите перница меѓу колената и глуждовите.

- Кога ви ја менуваат положбата, треба правилно да ве креваат, а не да ве влечат.
- Носете облека со долги ракави и чорапи. Побарајте од персоналот да поставува “лизгачка плоча” (“slide sheet”) меѓу вас и површината на креветот или столот, за да се намали триењето.
- Одбегнувајте го седењето врз дипли на чаршавите или облеката и одбегнувајте да се потпирате врз патенти и копчиња.



Лежење со делот под главата под агол од 30 степени

- Ако го кревате делот на креветот под главата, тој треба да биде под агол помал од 30 степени, инаку може да се слизнете надолу по креветот, што може да ви ја оштети кожата преку триење и лупење. Може да биде корисно ако имате кревет на кој може малку да се крене душекот под вашите колена, што ќе спречи да се лизнете надолу.
- Важно е да јадеете седејќи, за да се спречи заскрнување и се подобри варењето на храната. Меѓутоа, останете седнати најмногу половина час.

Додека седите на стол

- Правилната положба е важна, па затоа одбегнувајте да седите подвиткани. Седете исправени, со задникот назад во столот и допирајќи го наслонот на столот со грб. Вашите стапала треба да бидат потпрени така што колената да бидат на височина на колковите. Никогаш не ги кревајте колената повисоко одошто ви се колковите.



Правилно седење

- Додека седите, кренете го задникот од столот за 15 секунди. Правете го тоа секои 15 минути. Тоа е исто така важно да го правите ако долго седите во тоалет или на стол-комода. Наведнете се напред секои 15 минути за да го намалите притисокот врз задникот. Додека седите, наведнувајте се напред ако имате чир од притисок или некое чувствително место.

- Поттурнете се нагоре од столот потпирајќи се на наслонот за раце, свртувајќи се настрана или со наизменично кревање на едната, па другата страна на задникот.
- Одбегнувајте го наведувањето настрана - тоа го зголемува притисокот врз задникот и лактото.
- Ако и натаму се лизнувате надолу по столот, побарајте да ве види професионален терапевт [Occupational Therapist (OT)] кој може да предложи поинаков стол или перници, за да ве задржат во исправена положба.
- Одморајте се лежејќи преку ден - тоа ќе го одмори вашиот задник од притисок.



Неправилно седење

Специјална опрема

Ако кај вас постои висок ризик да добиете чир од притисок, персоналот може да употреби разновидна специјална опрема за да се намали притисокот врз поедини делови. Тоа може да бидат воздушни или динамички душеци, перници и штитници за петиците.

Водете грижа за вашата кожа

Со годините кожата станува потенка и помалку еластична. Исто така се намалува и дебелината на слојот на ткиво и маст под кожата. Тоа значи дека крвотокот е помалку заштитен и, како последица на тоа, со стареењето кожата полесно се оштетува.

- Трудете се да ја одржувате кожата секогаш чиста и сува. Известете го персоналот ако вашата облека или постелнина се водени.
- Редовно контролирајте ја вашата кожа. Користете огледало за да ги видите деловите од телото што тешко се гледаат. Ако не можете да го правите тоа самите, персоналот ќе ви ја прегледа кожата во рамките на планот за спречување на појава на чирови од притисок.
- Користете лосион за навлажнување за да спречите кожата да се исуши и испука, и заштитете ја од сув и студен воздух.
- Капете се во када или под туш користејќи топла (не жешка) вода и благо средство за миеење или сапун. Кожата бришете ја нежно за да одбегнете натамошно оштетување на кожата.
- Одбегнувајте да ја масирате кожата на ковчестите делови од телото.

Чирови од притисок во минатото

Ако порано сте имале чир од притисок, ткивото од лузната на тоа место е послабо и полесно може пак да се оштети. Откако чирот од притисок ќе заздраве, кожата на тоа место не е толку цврста како порано. Новата кожа има само 80 проценти од цврстината во однос на поранешната.

Губење контрола над одењето по мала и/или голема потреба

Кога влагата и други состојки подолго време ќе останат на вашата кожа, тоа на бактериите им дава можност да се размножуваат. Ако бактериите останат на кожата било кое време, тоа може да ја раздразни кожата и натаму да ја оштети.

- Ако употребувате санитарни влошки (continence appliance), проверувајте ги редовно и менувајте ги по потреба.
- Ако имате проблеми со контролата на цревата или мочниот меур, исчистете ја вашата кожа штом се извалка или побарајте од персоналот да ви помогне. Ако ви требаат повеќе информации како да се справите со намалената контрола на одењето по мала и/или голема потреба, прашајте ја медицинската сестра.

Промени во сетилата

Некои медицински состојби може да го променат вашето чувство за болка или непријатност. Кога чувствителноста е променета, лесно е да не се забележат знаковите кои ве предупредуваат да се поместите или превртите за да го отстраните притисокот врз некој дел од вашето тело.

Слаба циркулација

Некои медицински состојби - како што се заболувања на артериите, дијабетес (шеќерна болест), анемија (слабокрвност) и едема (отоци) - доведуваат до слаба циркулација на крвта и го зголемуваат ризикот чирови од притисок да се појават на делови од телото како што се стапалата и петиците. Кога циркулацијата е слаба, на раните им треба подолго време да зараснат.

- Ако не можете да чувствувате притисок или имате слаба циркулација на крвта, важно е да ја прегледувате кожата два пати дневно. Притоа употребувајте рачно огледало или, ако ви е тешко самите да го сторите тоа, побарајте помош од медицинска сестра или од старателот.

Грижа за стапалата

Грижата за стапалата е важна, особено ако чувствителноста ви е намалена или дошло до промени во протокот на крв во вашите стапала поради состојби како што се дијабетес, пушење, болест на артериите или мозочен удар.



Чевли во кои ногата добро “лежи”

Ви предлагаме:

- Секој ден стапалата да ги миете со благ сапун во млака вода и внимателно да ги избришете меѓу ножните прсти.
- Прегледувајте ги стапалата секој ден. Користете огледало за да го проверите целото стапало. Ако имате тешкотии со такво прегледување, побарајте помош од персоналот.
- Чевлите никогаш не треба да бидат подгазени и уште од почеток стапалата треба добро да “лежат” во нив.
- Купувајте чевли попладне, кога стапалата се најотечени.
- Пред да ги облечете, проверете во чевлите да нема некој камен или остар раб.
- Носете чорапи со висок процент на природно влакно (памучни или волнени) за да ја впиваат потта.
- Отидете кај стручњак за стапала (podiatrist) ако ви треба помош околу ноктите на нозете, жулови, обувки или општа грижа за стапалата.



Водете урамнотежен режим на исхрана

Правилната исхрана и одржувањето здрава тежина се важни за спречување на чирови од притисок. Добрата исхрана, делувајќи одвнатре, игра витална улога во зараснувањето на рани.

- Посното месо, јајцата и млечните производи се добри извори на железо и протеин кои помагаат вашата кожа да заздравува.
- Мрсните риби, како што се туната, сардините или лососот, содржат рибини масла кои ја засилуваат природната одбрана на телото и помагаат во борбата против инфекции.
- Витамините Ц и Е се важни за зараснувањето на рани, па



затоа во вашата исхрана вклучете многу овошје, зеленчук и “wholegrain” леб и цереалии.

- Ако нагло губите тежина или подолго време апетитот ви е слаб, вие сте во опасност од неисхранетост и чирови од притисок. Ако сте многу тешки, вие исто така може да се соочувате со голем ризик. Во такви ситуации треба да отидете кај стручњак за исхрана (dietician) кој може да ви помогне во подобрувањето на начинот на исхрана.
- Ако имате дијабетес, трудете се да го одржувате нивото на шеќер во крвта во опсегот што ви го препорачал вашиот доктор, што ќе помогне за подобро зараснување.

Пушење

- Пушењето ги оштетува крвните садови и влијае врз општото здравје на кожата. Препорачливо е да престанете да пушите. Освен долгорочната штета, секое повлекување чад од цигара или пура предизвикува крвните садови да се стегуваат, дополнително намалувајќи го протокот на крв.

Како да ги препознаете раните знакови на предупредување

Проверувајте ја вашата кожа два пати дневно. Веднаш јавете му на персоналот ако забележите некои можни или вистински знакови на оштетување. Ако имате тешкотии со проверувањето на кожата, побарајте од персоналот да ви помогне или тие да ја извршат проверката.

Знакови што треба да се воочуваат (особено на кожата врз ковчестите делови):

- Црвена, виолетова или сина кожа
- Пликови
- Отоци
- Сува кожа или суви лушпи
- Светливи делови
- Пукнатини, жулови, брчки

Знакови што треба да се почувствуваат:

- Тврди делови
- Жешки делови
- Натечена кожа врз ковчести делови

Ако видите зацрвенето или сомнително место на кожата, променете ја положбата. Ако кожата остане зацрвенета по 30 или 45 минути, обидете се 24 часа да не седите или лежите на тој дел од телото. Не заборавајте да му кажете на персоналот ако забележите некој од наведените рани знакови на предупредување.

Најдобро лекување на чир од притисок е тоа место да не биде изложено на никаков притисок додека не заздравува.

Запомнете ...

- ☑ **Мрдајте, мрдајте, мрдајте**
- ☑ **Внимавајте на вашата кожа**
- ☑ **Водете урамнотежен режим на исхрана**

Натамошни информации за чировите од притисок:

Australian Wound Management Association на www.awma.com.au
Wound Management Association of Victoria Inc. на (03) 9526 6912

Исхрана и стручњаци за исхрана

За повеќе информации побарајте во телефонскиот именик Yellow Pages под “Dieticians” или вашиот здравствен професионалец нека се јави на Nutrition/Dietetics Department во вашата локална болница.

Стручњаци за стапала

За повеќе информации побарајте во телефонскиот именик Yellow Pages под “Podiatrists” или вашиот здравствен професионалец нека се јави на Podiatry Department во вашата локална болница.

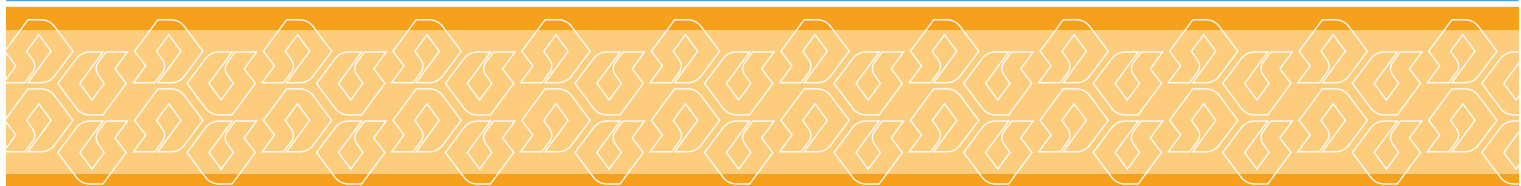
Благодарност

Оваа брошура е составена со користење низа извори.

Му се заблагодаруваме на персоналот на Sir Charles Gairdner Hospital, Nedlands, Западна Австралија, и на National Institute for Clinical Excellence, London, Англија, чии материјали ја обезбедија основата за поголемиот дел од овие информации.

Комплетната листа на користените извори, како и примероци на брошурата во PDF формат може да се добијат од Викторискиот совет за квалитет (Victorian Quality Council) на нашата интернет страница на адресата www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Неколку фотографии употребени во оваа брошура се снимени со помош на персоналот на Frankston Hospital, Peninsula Health.



Yerel bilgi Локални информации

Ако имате прашања или барате натамошни совети или информации, разговарајте со вашата медицинска сестра.