

Základní poloha

Polohování je nejdůležitější a nejučinnější částí péče v prevenci, ale i léčbě již vzniklých dekubitů.

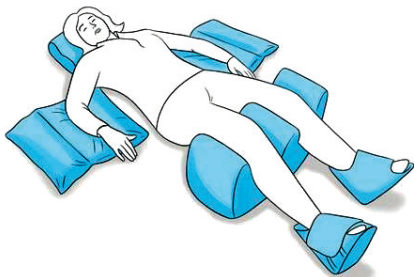
Plní hned několik funkcí:

- odlehčuje kůži,
- zlepšuje prokrvení,
- předchází zkracování svalů,
- odstraňuje bolest,
- zlepšuje psychický stav ošetřovaného.

Vhodný interval polohování se liší podle výše rizika, může se pohybovat od několika desítek minut do několika hodin.

Nejčastěji doporučovaným intervalem polohování jsou 2 hodiny, a to ve dne i v noci, časy a pozice polohy je důležité sledovat.

Ležícího pacienta je možné polohovat do tří základních pozic – na zádech, na boku a na břiše.



Správným vypodložením namáhaných částí je přitom nutné minimalizovat působení tlaku na kůži. Vhodnou pomůckou jsou speciální antidekubitální matrace. Důležitým předpokladem správného polohování je pohodlí pacienta. Pravidelná změna polohy v lůžku, aktivita v lůžku i mimo lůžko jsou zásadní.

Bez energie to nejde

Proces hojení je extrémně náročný na energii a živiny. Pro vznik dekubitů a zhoršenou hojivost ran je rizikový úbytek tělesné hmotnosti a nedostatek bílkovin.

V prevenci je vedle dostatečného přísunu základních živin nutný i pravidelný přísun vitamínů a stopových prvků.



PARDUBICKÁ NEMOCNICE

Kyjevská 44, Pardubice 532 03
tel.: +420 466 011 111
e-mail: posta.pardubice@nempk.cz
pardubice.nempk.cz

CHRUDIMSKÁ NEMOCNICE

Václavská 570, Chrudim 537 27
tel.: +420 469 653 111
e-mail: posta.chrudim@nempk.cz
chrudim.nempk.cz

SVITAVSKÁ NEMOCNICE

Kollárova 7, Svitavy 568 25
tel.: 461 569 111
e-mail: posta.svitavy@nempk.cz
svitavy.nempk.cz

LITOMYŠLSKÁ NEMOCNICE

J. E. Purkyně 652, Litomyšl 570 14
tel.: +420 461 655 111
e-mail: posta.litomysl@nempk.cz
litomysl.nempk.cz

ORLICKOÚSTECKÁ NEMOCNICE

Čs. armády 1076, Ústí nad Orlicí 562 18
tel.: +420 465 710 111
e-mail: posta.usti@nempk.cz
usti.nempk.cz



STOP DEKUBITŮM



Proleženiny neboli dekubity jsou rány způsobené působením lokálního tlaku na kůži. Vznikají v místech dlouhodobého kontaktu kůže s podložkou (např. u nemocných dlouhodobě upoutaných na lůžko).

Příčiny

V místech neustálého kontaktu a tlaku dochází k uzavření drobných cév, tkáně jsou špatně zásobovány živinami a kyslíkem, a tak dochází k jejich postupnému odumírání. Rozsah odúmrť tkáně závisí na vzájemném působení několika faktorů, kterými jsou:

- **intenzita tlaku,**
- **doba působení tlaku,**
- **odolnost organismu vůči tlaku,**
- **celkový stav postiženého** (přidružená onemocnění),
- **vlivy zevního prostředí** (léky, teplota, vlhkost apod.).

Dekubity se objevují poměrně rychle, v některých případech i po pouhých několika hodinách. Zvýšené riziko vzniku dekubitů mají lidé inkontinentní, pacienti s onemocněním centrálního nebo periferního nervového systému, nemocní po úrazech a lidé ve vyšším věku.

Projevy

Dekubity se mohou vytvořit prakticky kdekoliv na těle. K místům nejnáchylnějším k jejich vzniku patří oblasti s malou vrstvou tukové a svalové tkáně, kde tlak zvenčí působí přímo proti kosti. Patří k nim:

- **oblast nad křížovou kostí** (sakrální oblast),
- **paty,**
- **sedací kosti,**
- **oblast nad velkými výčnělky stehenní kosti,**
- **vnější kotníky.**

Dekubitus se vyvíjí v několika stádiích. Prvním projevem tlakového postižení je zarudnutí, bolestivost a otok kůže. Následuje puchýř nebo povrchový vřed zasahující do pokožky a šikary.

V okolí se rozvíjí zánět. Posledním stadiem je odumření (nekróza) tkáně. Má vzhled černé suché krusty, nebo naopak rozbředlé nažloutlé tkáně. Nedostatečně léčený dekubitus se dále prohlubuje, nekróze podléhají okolní svaly a kosti. Odumřelá tkáň je rozbředlá, hnilobně páchne, zbytky tkáně mají žlutozelenou barvu. Vyvinutý dekubitus má charakter vředu s druhotnou infekcí. Infikované vředy ohrožují postiženého celkovou infekcí.

Léčba

Léčbu dekubitů je možné shrnout do několika základních algoritmů:

- **nekrotická rána** = odstranit nekrózu;
- **infikovaná rána** = vyčistit ránu od infekce;
- **čistá rána** = podporovat granulaci a epitelizaci.

Spontánní zhojení pokročilých stadií dekubitu není možné. V těchto případech je vždy nutná chirurgická léčba spočívající v odstranění odumřelých tkání a sanaci infekčního ložiska. Ránu zbavenou nekróz je vhodné ošetřovat moderními metodami vlhkého hojení.

Hojení a ošetřování

Základní cíle ošetřování dekubitů lze shrnout do několika bodů:

- **odstranění tlaku,**
- **odstranění nekróz,**
- **boj proti infekci,**
- **odstranění bolesti,**
- **podpora granulace,**
- **podpora epitelizace.**

Většinu těchto cílů splňuje vlhká terapie pomocí moderních materiálů a vhodného sekundárního krytí.

Prevence

V problematice dekubitů je nejdůležitější otázkou prevence. V ní hraje významnou roli ošetrovatelská péče. K základním předpokladům účinné prevence dekubitů patří:

- **hygiena,**
- **masáže,**



- **ochrana kůže před macerací,**
- **polohování,**
- **dostatečná výživa, především kvalitní bílkoviny,**
- **dostatek tekutin.**

Čistota půl zdraví

Pro čistotu pokožky i pohodlí ošetřovaného jsou důležité pravidelné koupele.

I při nich je však třeba pamatovat na několik zásad:

- koupel nemá trvat příliš dlouho,
- vhodná je vlažná voda, příliš horká voda odstraňuje kožní mazivo,
- po ukončení koupele je nutné pokožku dobře vysušit.

Masáž nejen sportovní

Jednoduchá masáž krouživými pohyby rukou po pokožce snižuje celkové svalové napětí, působí proti bolesti a reflexně ovlivňuje i další orgány. Bývá proto ošetřovaným pozitivně vnímána. V prevenci dekubitů se doporučuje pravidelné masírování oblasti zad, hýždí, pat a loktů. K masáži jsou vhodné tzv. základní masážní emulze nebo mastné krémy. Při zvýšeném riziku dekubitů je vhodné masáž provádět i vícekrát denně.

Ochranný film

Ke zvýšení odolnosti kůže proti působení vlhkosti a tlaku slouží ochranné pasty a krémy obsahující zinek. Před aplikací nové vrstvy je důležité odstranit původní nános omytím nebo pomocí oleje.