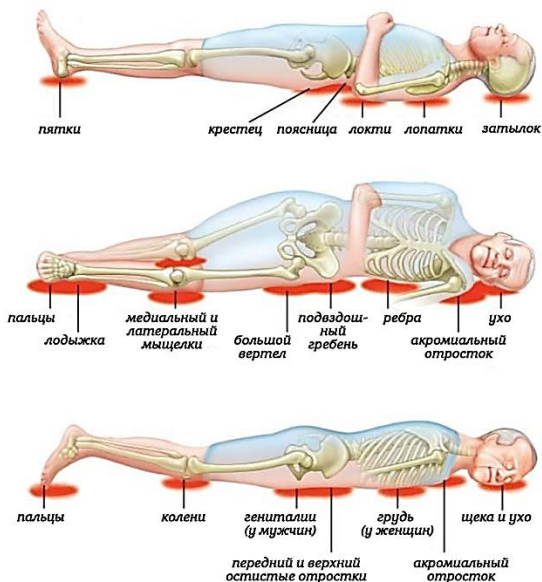


**Пролежни** — это омертвевшие участки кожи и мягких тканей под ней, образующиеся при длительном сдавливании или трении.



## Месторасположение пролежней

Чаще всего пролежни образуются над костными выступами тела, которые покрыты небольшим слоем мягких тканей, в том числе подкожной жировой клетчатки. Они образуются на тех частях тела, которые непосредственно соприкасаются с кроватью или инвалидным креслом и испытывают наибольшее давление.

**Наиболее уязвимые места на теле лежачего человека:**

- плечи или лопатки;
- локти;
- затылок;
- края ушей;
- разгибательная поверхность коленей, пятки;
- выступы позвоночника;
- крестец и копчик.

У людей в инвалидном кресле пролежни чаще всего образуются на следующих частях тела:

- седалищные бугры (под ягодицами);
- задняя поверхность рук и ног;
- нижняя часть спины.

## Стадии пролежней.

Пролежни различаются по степени тяжести. Процесс образования пролежня начинается с пятна на коже и заканчивается открытыми ранами, в которых видны кости или мышцы.

**I стадия** — наиболее поверхностный пролежень. Пораженный участок кожи меняет цвет — у людей с белой кожей он становится красным, со смуглой — приобретает фиолетовый или синий оттенок. При надавливании пролежень не бледнеет. Целостность кожи не нарушается, но пораженный участок может зудеть или болеть. Он также может быть горячим и нетипично мягким или твердым на ощупь.

**II стадия** — поражен участок верхнего слоя кожи — эпидермиса или более глубокого слоя — дермы, что приводит к ее повреждению. Пролежень похож на открытую рану или пузырь, заполненный жидкостью.

**III стадия** — разрушение всех слоев кожи. Также страдает подкожная жировая клетчатка, но мышцы не повреждаются. Пролежень похож на глубокую полую рану.

**IV стадия** — наиболее тяжелый пролежень. Полное разрушение всех слоев кожи, подкожной клетчатки, мышц, сухожилий. Могут быть поражены кости и суставы. У людей с пролежнями четвертой степени высок риск смерти от инфекционных осложнений.

## Возможные причины появления пролежней:

- давление жесткой поверхности — кровати или инвалидного кресла;
- давление от произвольных движений мышц — например, мышечных спазмов;
- влажность, которая может привести к нарушению целостности верхнего слоя кожи (эпидермиса).

Кроме того, выделяют разные типы механического воздействия, которые вызывают повреждение кожи:

- давление поверхности — придавливание кожи весом тела к твердой поверхности;
  - сдвиг и смещение разных слоев кожи и мягких тканей относительно друг друга возникает, когда человек съезжает вниз по кровати или его поднимают с кровати или инвалидного кресла;
  - трение, например, матраса или одежды, о поверхность кожи.
- Скорость образования повреждений зависит от силы сдавливания и чувствительности кожи. Например, у людей с предрасположенностью пролежень, поражающий все слои кожи, может сформироваться всего за один-два часа. Однако в некоторых случаях повреждение становится заметным лишь спустя несколько дней.

## Факторы риска образования пролежней

**Ограничение подвижности** — любые причины, мешающие шевелить всем телом или отдельными его частями.

**Неправильное питание** — для здоровья коже необходимы питательные вещества, которые можно получить лишь из еды.

**Хроническое заболевание**, нарушающее кровообращение или усиливающее предрасположенность кожи к травмам и повреждению.

**Возраст старше 70 лет.** Существует ряд причин, почему стареющая кожа более уязвима перед пролежнями, а именно:

- с возрастом кожа частично теряет эластичность (способность растягиваться), из-за чего она легче травмируется;
- снижение кровотока кожи, вызванное старением;

- с возрастом слой подкожного жира, как правило, уменьшается, а жир выполняет функцию подушки — амортизатора.

Недержание мочи и (или) кала может привести к тому, что определенные участки кожи становятся влажными и уязвимыми для бактерий.

#### **Тяжелые психические заболевания.**

Люди с тяжелыми психическими заболеваниями, такими как шизофрения (когда человек не способен отличить реальность от вымысла) или тяжелая депрессия, имеют повышенный риск появления пролежней по ряду причин, а именно:

- эти больные зачастую плохо питаются;
- у них часто имеются другие физические заболевания, например, сахарный диабет или недержание;
- они могут не соблюдать правила личной гигиены, из-за чего повышается риск кожных инфекций.

#### **Профилактика пролежней.**

- Самый эффективный метод профилактики пролежней у лежачих больных — **регулярно и часто менять положение тела.** Если пролежень уже появился, регулярные перемещения помогут уменьшить давление на него и ускорят заживление раны. Лежачим больным следует менять положение тела **не реже, чем один раз в 2 часа.** Людям, прикованным к инвалидному креслу, следует менять позу хотя бы раз в 15–30 минут.

- При появлении пролежня важно **уменьшить давление на него**, чтобы рана быстрее заживала. Если человек сам не в состоянии перемещаться, ему должен помогать родственник или сиделка.

- Для лежачих больных **используют противопролежневые матрасы.** Под те части тела, которые наиболее подвержены сдавливанию, **подкладывают поролоновые подушки различной толщины от 3 до 10 см.** Постель должна быть **заправлена чистым**

хлопчатобумажным бельем. Необходимо следить, чтобы простынь не собиралась в складки, в кровати не было крошек и других предметов, которые оказывают трение и давление на тело. Нижнее белье лежачего больного должно быть из натуральных тканей, без грубых швов и резинок.

- **Необходимо строго следить за гигиеной кожи, ежедневно принимать водные процедуры с жидким мылом.** Во время мытья **нельзя тереть кожу.** При необходимости используют подгузники или впитывающие пеленки, чтобы сохранить тело сухим и чистым.

- Людям, склонным к появлению пролежней, **необходимо каждый день проверять кожу на наличие признаков их появления, таких как пятна.** Труднодоступные части тела, например, ягодицы и подошвы стоп, можно осматривать при помощи зеркала. При обнаружении каких-либо признаков поражения следует обратиться к врачу.

#### **Режим работы:**

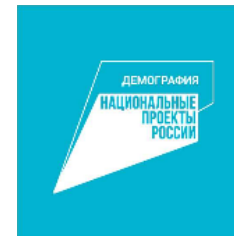
ежедневно с 8.00 до 16.12  
перерыв с 12.00 до 13.00 суббота,  
воскресенье – выходной

#### **Наши контакты:**

**Адрес:** с. Ивановка, Кирова 54  
**Телефон:** 8(41649)52-5-57  
**Почта:** mb.ivanovka2019@mail.ru

**Специалист по социальной работе**  
**Воробьева Полина Андреевна**

**«ШКОЛА УХОДА - давайте  
сделаем это правильно»**



ГАУ АО «Ивановский  
КЦСОН»

**ШКОЛА УХОДА**

**Пролежни:  
понятие, причины  
возникновения и  
профилактика.**

