

## **Odleżyny**

Pod pojęciem odleżyn należy rozumieć uszkodzenie skóry, tkanek oraz kości, które są przykrym skutkiem długiego leżenia. Jest to związane z długotrwałym uciskiem, który uniemożliwia właściwy przepływ krwi. Odleżyny są niezwykle niebezpieczne. Prowadzą do zakażenia całego organizmu, a w najgorszym wypadku, nawet do śmierci.

Powstają one głównie w miejscach, które są szczególnie narażone na długi ucisk. Jeżeli osoba chora stale leży na boku, odleżyny mogą powstać w okolicach stawu biodrowego, a nawet na kostkach czy nogach.

### **Podstawowe przyczyny powstawania odleżyn**

Przyczyny powstawania odleżyn można podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne. Jeżeli chodzi o przyczyny zewnętrzne to zaliczyć do nich można na przykład: powierzchniowy ucisk, urazy czy otarcia. Natomiast mówiąc o przyczynach wewnętrznych odleżyn należy wskazać przede wszystkim: stan zdrowia osoby chorej – choroby krążeniowe, układu oddechowego, nerwowego, zaburzenia związane z metabolizmem, ale także ograniczona możliwość samodzielnego poruszania się, płeć, wiek, budowa ciała czy stan skóry.

### **Pierwsze symptomy**

Pierwszym niepokojącym objawem, świadczącym o tym, że zaczyna dziać się coś naprawdę złego, jest ból i obrzęk w miejscu ucisku. Pojawia się zaczerwienienie skóry, a następnie zasinienia. Skóra osoby chorej staje się wyjątkowo wrażliwa. Natomiast sam obrzęk stale się powiększa. Delikatny uraz mechaniczny naskórka skutkuje sączeniem się płynu surowiczego. Wraz z upływem czasu dochodzi do obumierania tkanek skóry. Kiedy obumarłe tkanki skóry oddzielią się od zdrowych powstają nadżerki. To są właśnie odleżyny. Proces ten powstaje w bardzo szybkim tempie, docierając coraz głębiej – do mięśni czy ścięgien. Ostatecznie może dojść do bakteryjnego zakażenia szpiku kostnego, a w rezultacie do śmierci.

### **Lepiej zapobiegać niż leczyć – czyli jak nie dopuścić do odleżyn**

- przede wszystkim, kilka razy dziennie, oglądaj miejsca, które narażone są na odleżyny, należy to zrobić w bardzo dokładny i precyzyjny sposób, nie bagatelizując przy tym żadnych podejrzanych wyglądających miejsc,
- kilka razy dziennie zmieniaj pozycję, w jakiej leży chory (w przypadku wózka inwalidzkiego, pozycja powinna być zmieniana co piętnaście minut),
- niezbędnym przedmiotem codziennego użytku jest materac przeciwoleżynowy,
- zakup środków, które zabezpieczą chorego przed długotrwałym uciskiem: wałek do podpierania nóg, przyrządy utrzymujące kołdrę w odpowiedniej odległości od ciała chorego czy gumowe kółka),
- częsta zmiana pościeli i bielizny osoby, która narażona jest na odleżyny,
- odpowiednia ochrony skóry – podczas upałów należy dbać o właściwe nawilżenie, dokładne wycieranie po kąpielach,
- masowanie skóry chorego,
- dieta bogata w białko, witaminę C, a także cynk,

- korzystanie ze środków o właściwościach przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych oraz oczyszczających,
- wykonywanie tak zwanych ćwiczeń biernych, w sytuacji, kiedy osoba chora w ogóle się nie rusza – do ćwiczeń takich zalicza się zgięcia nóg czy rąk.
- odpowiednia edukacja rodziny, a nawet samego pacjenta związana z dobieraniem i zmianą opatrunków, skuteczną techniką zmiany pozycji chorego, a nawet właściwego mycia miejsc narażonych na odleżyny.

### **Gojenie się rany**

Proces gojenia się odleżyn dzieli się najczęściej na trzy etapy:

- I etap – oczyszczenie rany – usunięcie martwych tkanek i warstwy zanieczyszczeń. Po oczyszczeniu konieczne jest zapewnienie jak najlepszych warunków, które umożliwią proces gojenia się. Najlepsze warunki tworzy odpowiednia wymiana gazowa, właściwe pH, wilgotne środowisko,
- II etap – ziarninowanie – następuje rozrost tkanki łącznej, uzupełnienie ubytków oraz uszkodzonych tkanek,
- III etap – epitelizacja – tworzy się całkiem nowy naskórek, który musi podlegać stałej ochronie przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych.

Senior  
Home

