Одной из самых частых проблем у маломобильных больных являются пролежни. Они возникают из-за нарушения кровообращения в области сдавления, а так же из-за сниженного иммунитета. Обычно это область крестца, копчика, позвоночных отростков, лопаток, пяток и ягодиц. Лечить пролежни тяжело и долго, поэтому надо приложить все силы, чтобы не допустить их появления:

* ежедневно осматривайте кожу

 больного, чтобы вовремя обнаружить формирующие пролежни;

* меняйте положение больного в

 постели до 10 раз в сутки, поворачивайте его (каждые 2 часа);

* если больной может ходить,

побуждайте его прогуливаться каждый час;

* не допускайте, непрерывного

сидения в кресле или инвалидной коляске;

* исключите контакт кожи с

 жесткой частью кровати;

* места наибольшего давления

 на кожу необходимо смазывать детским увлажняющим кремом, либо камфорным спиртом;

* осуществляйте правильное

 питание и адекватный прием жидкости. Контролируйте качество и количество пищи и жидкости, в том числе при недержании мочи.

* постельное белье должно быть

 из натуральной ткани, простыня должна быть натянута, без складок;

* одежда также должна быть из

натуральной ткани, без пуговиц, без крючков;

* имейте много небольших

 подушек различной формы для того, чтобы подкладывать их под различные части тела;

* не рекомендуется

использовать резиновый круг, так как сам по себе он провоцирует пролежни ;

* мокрое, грязное белье

немедленно меняйте (если его не копить, а замачивать и стирать сразу же, то можно избежать характерного запаха тяжелобольного в квартире);

**Предметы, помогающие в профилактике пролежней**

***Подушечки, наполненные гелем***

Эти подушечки распределяют давление по большей поверхности кожи. Они удобны для дома и использования в инвалидных колясках, и являются отличной профилактикой при длительном сидении.

## *Матрац, наполненный водой*

Матрац, наполненный водой, равномерно распределяет вес тела, что не дает появляться пролежням, но он тяжелый и неподатливый. Можно самим соорудить подобные мини-матрацы, воспользовавшись для этого частично заполненными водой резиновыми перчатками или пластиковыми пакетами. Их удобно подкладывать под отдельные участки тела (например, под пятки).

## *Матрас с переменным давлением*

Этот матрас состоит из продольных секций или ячеек, давление воздуха в которых меняется с помощью компрессора. Такой матрас следует накрывать только свободно подоткнутой простыней, потому что несколько слоев материи уменьшают эффективность матраса. Противопролежневые матрасы являются отличным профилактическим средствами.

***Матрац из волокон и силиконовых трубочек***

Изготовленный из волокон сложных полиэфиров и силиконовых трубочек, такой матрац снимает давление, не ограничивая поз больного. Им могут пользоваться больные любого веса для профилактики и помощи в лечении пролежней разной степени тяжести.

## *Овчинка*

Удобно пользоваться мягкой, сухой, хорошо поглощающей влагу и легко поддающейся чистке овчинкой. В продаже имеются овчинки разного размера, которые удобно подкладывать под локти и пятки.

*По всем вопросам ухода за маломобильным больным следует обращаться к участковому терапевту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Контактный телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Терпения Вам и Вашим близким и скорейшего выздоровления!***

** ***Государственное учреждение здравоохранения***

 ***«Городская клиническая больница №2 г. Тулы имени Е.Г.Лазарева»***

*НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДСТВЕННИКАМ ПО УХОДУ ЗА МАЛОМОБИЛЬНЫМИ ГРАЖДАНАМИ*

*(ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ)*



**Памятка для населения**