

## **ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE**

### **DLA PACJENTÓW ZAGROŻONYCH**

### **WYSTĄPIENIEM ODLEŻYN**

**Odleżyna** to ograniczona martwica tkanek, powstała w wyniku zaburzeń ukrwienia spowodowanych długotrwałym lub powtarzającym się uciskiem wywieranym na ciało chorego, a w wyniku tego na naczynia żyłne i tętnicze. Stan ten może dotyczyć naskórka, całej grubości skóry, tkanki podskórnej, mięśni i kości. W otoczeniu odleżyny toczy się zwykle proces zapalny i często występują zachyłki z wydzieliną ropną sięgające w różnych kierunkach nieraz na znaczną odległość.

Problem odleżyn dotyczy przede wszystkim osób obłożnie chorych, mających trudności z poruszaniem się. Na skutek długotrwałego ucisku skóry i tkanki podskórnej oraz działania sił ścierających dochodzi u takich pacjentów do zaburzeń w krążeniu krwi, a następnie obumarcia komórek, martwicy tkanek i powstania odleżyn.

#### **Przyczyny powstawania odleżyn**

Powstanie odleżyn determinowane jest przez wiele czynników. Wśród nich można wyróżnić trzy najważniejsze. Są to:

- miejscowy ucisk (ciśnienie),
- tarcie,
- boczne siły ścinające.

Wystąpienie odleżyn u każdego pacjenta jest sprawą indywidualną. Można jednak wytypować kilkanaście czynników zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia tej dolegliwości:

- unieruchomienie w łóżku lub wózku inwalidzkim
- podeszły wiek (75+),
- nieprawidłowa masa ciała (niedożywienie, nadwaga)
- dieta uboga w białko, cynk, żelazo, witaminy
- czynniki naczyniowe: **cukrzyca**, **miażdżyca**,
- upośledzone odczuwanie bodźców zewnętrznych,
- nietrzymanie zwieraczy,
- stan **skóry**.

Odleżyny pojawiają się przede wszystkim u pacjentów z długotrwałym unieruchomieniem. Zbyt długie przebywanie w jednej i ten samej pozycji oraz brak możliwości przenoszenia ciężaru ciała zwiększa ryzyko martwicy tkanek. Dodatkowo istotnym czynnikiem jest wiek pacjenta. Im wyższy, tym skóra zawiera mniej kolagenu i elastyny, tym samym jest bardziej podatna na urazy i otarcia, spada także jej zdolność do regeneracji.

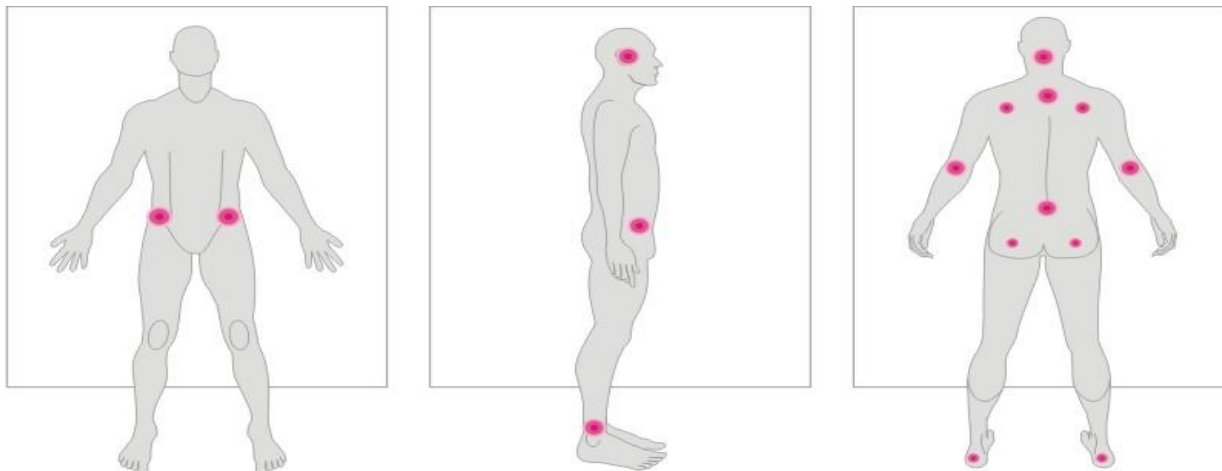
Ważną rolę odrywa także sama budowa ciała chorego. U osób wychudzonych tkanka podskórna jest słabo rozwinięta, skóra pokrywa bezpośrednio kości, przez co nacisk jest silniejszy w miejscach wyniosłości kostnych i ścięgien. U pacjentów otyłych występuje natomiast większe ryzyko pojawienia się sił ścinających i problemów z prowadzeniem odpowiedniej profilaktyki. Masa ciała chorego powoduje zwiększony ucisk, w rezultacie czego dochodzi do zahamowania dopływu krwi do uciskanych tkanek.

## **Ryzyko wystąpienia odleżyn**

Wystąpienie odleżyn szczególnie niebezpieczne jest u osób z upośledzeniem odczuwania bólu. U pacjentów z uszkodzeniem rdzenia kręgowego dochodzi do trwałego porażenia czuciowego, powodującego bezbolesność w miejscu działania czynnika patogenicznego. Niemożliwe jest także wystąpienie mechanizmu ostrzegawczego, skłaniającego do zmiany pozycji ciała.

Ryzyko wystąpienia odleżyn wzrasta także w sytuacjach nie trzymania przez pacjenta moczu i kału. W takich przypadkach może dojść do maceracji skóry, powodując, że jest ona bardziej podatna na urazy mechaniczne.

## **Najczęstsze miejsca występowania odleżyn:**



### U osób długotrwale leżących na plechach są to:

- pośladki (okolice kości guzicznej i krzyżowej),
- pięty,
- łopatki,
- odcinek ciała wzdłuż kręgosłupa
- potylicy

### Pacjenci leżący na boku narażeni są na pojawienie się odleżyn:

- w okolicach stawu biodrowego,
- po wewnętrznej stronie kolan,
- na kostkach nóg
- na małżowinach usznych.

### U osób poruszających się na wózkach inwalidzkich martwica tkanek może wystąpić:

- w okolicy kości ogonowej,
- guzów kulszowych,
- pod kolanami,
- w okolicy pięt,
- na łopatkach.

## **Profilaktyka przeciwoodleżynowa obejmuje:**

- pielęgnację skóry,
- zmiany pozycji ciała,
- prawidłowe odżywianie
- sprzęt i urządzenia pomocnicze
- edukację rodziny

**Skóra** pełni funkcję bariery ochronnej dla tkanek położonych głębiej. Zabezpiecza je przed urazami, bezpośrednim uciskiem oraz wnikaniem szkodliwych substancji chemicznych. Dlatego ważne jest utrzymanie

jej prawidłowej struktury, odczynu i ciągliwości. W tym celu należy dbać o dokładne osuszanie skóry, jej natłuszczenie, pobudzenie mikrokrążenia i zabezpieczenie skóry przed kontaktem z kałem czy moczem.

**Zmiana pozycji ciała** - Istotnym aspektem w profilaktyce przeciwodleżynowej jest pozycja ciała chorego. Ryzyko wystąpienia martwicy tkanek jest największe u osób przewlekle chorych, mających ograniczoną możliwość zmiany pozycji ciała, osób z ciężkimi urazami centralnego układu nerwowego oraz osób nieprzytomnych. Aby zapobiec wystąpieniu odleżyn zaleca się zmianę pozycji ciała chorego co **2 godziny**. Należy także zachęcać pacjenta o ile jest to możliwe do wykonywania samodzielnych ruchów. Ważne jest także stosowanie odpowiedniej pościeli – miękkiej, niekrochmalonej, wykonanej z flaneli lub kory. Chory nie powinien również leżeć na szwach, zagięciach czy okrucach.

**Zdrowe odżywianie** - bardzo ważna jest **właściwa dieta** – wysokobiałkowa, wysokokaloryczna i pełnowartościowa. Istotnym jest także dostarczenia choremu odpowiedniej ilości płynów. Niedobory wody negatywnie wpływają na funkcjonowanie organizmu oraz utrudniają proces leczenia. Nie bez znaczenia jest również regularność i częstotliwość posiłków – 4-5 razy dziennie.

### Sprzęt i urządzenia pomocnicze

- wałki,
- poduszki,
- materace przeciwodleżynowe,
- wózki do przewożenia,
- zintegrowane systemy do higieny osobistej, transportu i hydroterapii, cienkie opatrunki profilaktyczne na bazie poliuretanów i hydrokoloidów

Rozwój medycyny i techniki znacznie ułatwia opiekę nad osobami narażonymi na wystąpienie odleżyn. Najpopularniejszymi rozwiązaniami są materace przeciwodleżynowe. Należy jednak zaznaczyć, że korzystanie z nich nie zwalnia z konieczności zmiany pozycji ciała pacjenta. Materace są jedynie kolejnym elementem profilaktyki.

### Zalecane postępowanie:

- Dbaj o dokładne osuszenie ciała, aby zapobiec maceracji i pękaniu naskórka.
- Stosuj codzienną kąpiel, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań medycznych.
- Dbaj o odpowiednie natłuszczenie skóry preparatami dedykowanymi profilaktyce p/odleżynowej
- Delikatnie oklepuj okolice narażonych miejsc, w celu pobudzenia mikrokrążenia,
- Zwróć szczególną uwagę na okolice narażone na zanieczyszczenie kałem i moczem,
- Zapobiegaj powstaniu samouszkodzeń na skórze chorego np. poprzez obcinanie paznokci.
- Zadbaj o odpowiednio kaloryczną, zbilansowaną dietę chorego.

### Piśmiennictwo:

<http://fizjoplaner.pl/zapobieganie-leczenie-odlezyn.html>

<http://www.czytelniamedyczna.pl/1362,odlezyny-patogeneza-profilaktyka-i-leczenie.html>

<https://doi.org/10.5114/lr.2020.103116>- Polskie Towarzystwo Leczenia Ran

Opracowała: Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału geriatryczno-internistycznego mgr Beata Gawor