[**Профилактика пролежней и как выбрать противопролежневый матрас**](http://www.happydoctor.ru/info/784)

У здоровых людей никогда не бывает пролежней. Почему? Они могут **свободно двигаться и перемещать тяжесть своего тела** с одной его части на другую.

При отсутствии должного ухода пролежни могут появиться **у лежачего пациента любого возраста**, но именно пожилые люди наиболее подвержены их образованию, поскольку современный темп жизни зачастую не позволяет близким и родственникам уделять достаточно внимания таким больным, а различные социальные условия жизни не позволяют нанять квалифицированную сиделку.

Особенно высок риск образования пролежней у **парализованных пациентов, находящихся в бессознательном состоянии**, принимающих успокоительные лекарства, после хирургических операций, у людей с нарушением подвижности в результате [инсульта](http://www.happydoctor.ru/obzor-pressy/stroke). Многие из них почти совсем не двигаются в постели без посторонней помощи и не могут произвольно менять положение своего тела.

**Почему возникают пролежни?**

Чтобы понять, что такое пролежни, можно взять в качестве примера ситуацию, с которой сталкивался любой человек в своей жизни. Во время сна в не совсем удачном положении может произойти **онемение руки** с последующим ощущением покалывания (**парестезии**), из-за чего наш умный и заботливый организм будит нас, сигнализируя о том, что наша рука недополучает жизненно важных веществ (кислорода с кровью).

То же самое происходит с человеком, долгое время находящимся в неподвижном состоянии. Из-за давления кровати на выпуклые участки тела, происходит **сдавление и перекрытие микроскопических капилляров**, и начинается кислородное голодание, приводящее к гибели части клеток и возникновению пролежней.

**Где наиболее часто возникают пролежни?**

В зоне риска в большей степени находятся части тела, находящиеся **в районе костных выступов**, где вес тела концентрируется на небольшом участке поверхности кожи, обусловливая сильное сдавливание кровеносных сосудов и блокируя тем самым нормальное кровоснабжение тканей. При длительном положении лежачего больного на спине пролежни возникают **под крестцом**, в результате чего достаточно всего нескольких дней, чтобы клетки начали отмирать, и произошло образование пролежня. Среди наиболее опасных мест, где могут образоваться пролежни, стоит отметить **пятки и область большого вертела бедренной кости**. Кроме этого, важно помнить, что возникновение пролежней наблюдается также у людей, проводящих долгое время в инвалидном кресле-каталке.

Иногда мягкие ткани сдавливаются, когда тело больного упирается в санитарное или медицинское оборудование. Неудачно расположенные **повязки, шины, катетеры, подкладные судна** могут способствовать образованию пролежней. Практически любой твердый предмет, давящий на кожу, может быть опасным, если пациент не может нормально двигаться. Такие вещи, как **пуговицы, узлы на одежде, булавки и прочие мелкие предметы**, в постели могут, попав под тело пациента, создавать области сильного давления, где движение крови прекращается.

**Как избежать возникновения пролежней?**

При уходе за человеком, у которого есть предрасположенность к возникновению пролежней, вы должны сделать все возможное, чтобы избежать их, так как это позволит вам избавиться от больших проблем в будущем. Принимая необходимые профилактические меры, можно значительно снизить вероятность возникновения пролежней на теле лежачего больного.

* Избегайте длительной блокировки кровообращения в мягких тканях, так как это приводит к кислородному голоданию клеток и их отмиранию с последующим возникновением **эрозий и язв**. Обычно следует **поворачивать пациентов 1 раз в 1-4 часа**, однако в некоторых случаях это нужно делать чаще.
* Меняя положение пациента, по возможности **избегайте сползания**, чтобы не произошел сдвиг тканей. Передвигая пациента, следует его немного **приподнимать, а не тянуть или толкать**.
* По возможности приобретите специальную функциональную медицинскую кровать, позволяющую равномерно распределить вес тела, чтобы уменьшилась нагрузка на участки тела с под костными выступами.
* Купите противопролежневый матрас, который подстрахует вас 24 часа в сутки в случае вашего отсутствия и невозможности вовремя менять положение лежачего больного.
* Периодически заглядывайте под костные выступы на руках, ногах и бедрах человека.
* Следите за гигиеной тела лежачего больного, чтобы кожа пациента была чистой.
* Если у человека уже есть пролежни, то необходимо проконсультироваться с врачом для того, чтобы осуществлять должный уход за поврежденными тканями, а также по возможности ограждать его от получения микротравм в виде ссадин.

Обеспечьте пациента правильным питанием, следите за общим состоянием его организма в целом, общайтесь с ним. Если вы не уверены в том, что делать в той или иной ситуации, обратитесь к квалифицированному хирургу.

**Противопролежневые матрасы**

[Противопролежневые матрасы](http://www.medtehmagazin.ru/catalog/reabilitation/matrasy/) и системы уже получили широкое распространение, т.к. являются отличным средством профилактики пролежней. Наиболее распространены два типа матрасов – это **баллонный и ячеистый**. Основной принцип работы любого противопролежневого матраса заключается в **поочередном нагнетании воздуха в четные и нечетные ячейки** или трубки (баллоны) с периодичностью в 6-8 минут. Современные надежные автоматические компрессоры имеют **небольшой уровень энергопотребления** (10 Вт) и **низкий уровень шума** (он похож на шум работающего кулера в системном блоке или выходящий воздух из надутого резинового мяча). Компрессор противопролежневого матраса может быть установлен на горизонтальную поверхность или подвешен на спинку кровати. Это позволяет нормализовать кровоток, а также оказывать массажное воздействие на мягкие ткани пациента.

В сравнении со стоимостью лечения пролежней, где без хирургического вмешательства часто не обойтись, стоимость противопролежневых матрасов не является слишком высокой и варьируется в пределах от 3 000 рублей до 6 000 российских рублей.

**Баллонные противопролежневые системы** предназначены для лежачих больных с весом тела **от 100-150 кг** и выше. Благодаря уникальной **лазерной микроперфорации** поверхности матраса обеспечивается дополнительный приток воздуха для обдува тела человека с целью **предотвращения потения** и обеспечения максимального комфорта.

Для пациентов с небольшим и средним весом (**до 120 кг**) рекомендуются **ячеистые матрасы**. Довольно часто их приобретают для людей, проходящих курс реабилитации после операций или травм.

**Мой комментарий**

**Пролежни** - это как раз тот случай, когда болезнь **легче предупредить, чем потом лечить**. Правда, человек устроен так, что начинает в должной мере понимать это, лишь непосредственно столкнувшись с лечением и последствиями пролежней. Насколько тяжелыми могут быть пролежни, лучше рассмотреть на конкретном примере. Возьмем **пролежень на крестце**.

Участки с небольшим количеством жира и мышц над костями
наиболее подвержены образованию пролежней.

Особое внимание нужно обращать на лежачих **хирургических пациентов после тяжелых травм и операций**. В первые дни после операции с целью обезболивания им вводят **наркотические анальгетики**, которые глушат любую боль. Если в это время по недосмотру медперсонала каждые 3 часа пациентов не поворачивать (левый бок, спина, правый бок), то в положении лежа на спине на ОБЫЧНОМ матрасе уже через двое суток образуются очень глубокие пролежни (на крестце — до кости). При этом пациент даже не пожалуется, что ему болит спина, поскольку находится под действием наркотических обезболивающих средств.

По течению процесса и влиянию на организм такие глубокие пролежни очень похожи на [ожоги 3-4 степени](http://www.happydoctor.ru/info/643): **нагноение, отторжение, заживление** с образованием грубой рубцовой ткани. Гноя может быть много, с соответствующим неприятным запахом (если не ошибаюсь, запах падали). Поскольку омертвение ткани очень глубокое, потребуется **пересадка кожи**. Без пересадки кожи такой пролежень заживет с образованием **грубых, обезображивающих рубцов** из соединительной ткани. Весь процесс заживления может растянуться на **2-3 месяца**. Если, конечно, лежачий больной не умрет от интоксикации раньше и у него не нарушится работа мозга от **всасывания продуктов распада тканей**. Однако если ему повезет выжить, незавидна судьба родственников. Такого больного не будут держать в хирургическом отделении 2-3 месяца, ведь это испортит все плановые показатели по обороту койки и среднему времени пребывания в отделении. Нагрузка по уходу и лечению пролежней ляжет на родных и хирурга поликлиники.

Мало того, что требуются **ежедневные перевязки** (обычно с **фурацилином**, поскольку многие другие антисептики вызывают боль в открытой ране с обнаженным мясом), так еще рядом находится **задний проход** и выделяющемуся калу с миллиардами бактерий совсем нетрудно сместиться в рану. В целом это **зрелище не для слабонервных**.

**Небольшие пролежни на начальной стадии** хорошо лечатся смазыванием **обыкновенной зеленкой** (аптечное название - бриллиантовый зелёный, выпускается в виде 1% спиртового раствора).

**Начальная стадия пролежня**.

Лежачего больного нужно поворачивать каждые 2-3 часа. Ночью это делать сложнее, поэтому чтобы не перебивать себе сон, поможет **противопролежневый матрас**. Тем не менее, всех проблем он решить не может. Пациента все же необходимо периодически ворочать с боку на бок и усаживать, чтобы в нижних и задних отделах легких не застаивалась кровь, что приведет к [застойной пневмонии](http://www.happydoctor.ru/pneumonia/zastojnaya-pnevmoniya-i-pnevmoniya-oslozhnyayushhaya-insult), которая у ослабленного пожилого человека может закончиться летально. Пациенту может не хватить сил даже откашляться.

Врач терапевт

Васильева Е. В.