

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТАМ

Единый контактный центр  
200-20-99



### ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ

**ПРОЛЕЖНИ** – это язвенно-некротическое повреждение (омертвление) кожных покровов, развивающееся у ослабленных лежачих больных с нарушением кровообращения и микроциркуляции, в тех участках тела, которые подвергаются постоянному давлению, сдвигу и трению.

#### Профилактика – лучшее лечение

**Цель профилактики пролежней** – уменьшение воздействия факторов развития пролежней и повышение качества жизни.

Для того чтобы помочь нам предупредить у Вас образование пролежней, следует:

- употреблять в пищу достаточное (не менее 1,5 литров) количество жидкости (объем жидкости следует уточнить у врача) и не менее 120 г белка; 120 г белка нужно «набрать» из разных, любимых вами продуктов, как животного, так и растительного происхождения.

Средний вес продуктов, содержащий 100 грамм пищевого белка

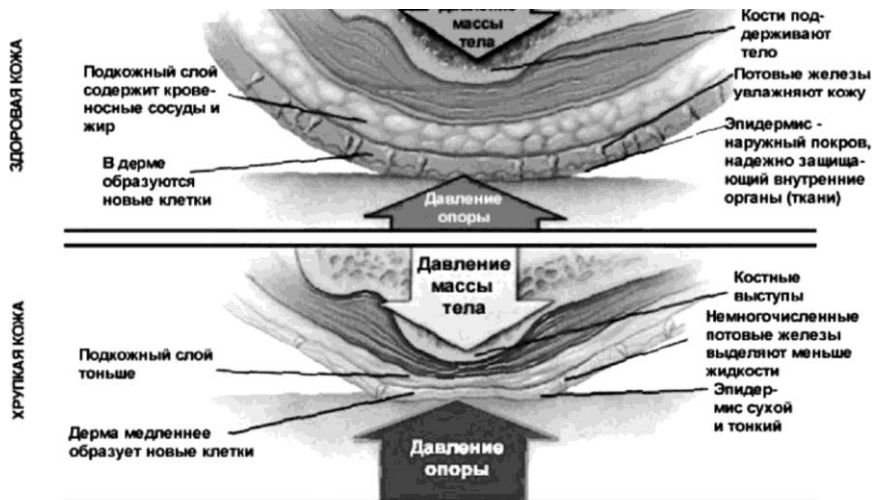
Вес (г)	Продукт
725	жирный творог
500	нежирный творог
625	мягкий диетический творог
1430	молоко сгущенное, без сахара, стерилизованное
425	сыр голландский
375	сыр костромской, пошехонский, ярославский
475	сыр российский
400	сыр швейцарский
685	брынза из овечьего молока
560	брынза из коровьего молока
785	яйцо куриное
480	баранина нежирная

Вес (г)	Продукт
495	говядина нежирная
485	мясо кролика
685	свинина мясная
510	телятина
550	мясо кур
1460	хлеб пшеничный
1100	макароны, лапша
1250	крупа гречневая
510	нежирный цыпленок
510	индейка
575	печень говяжья
640	камбала
625	карп
540	окунь речной

Вес (г)	Продукт
530	палтус
590	салака
565	сельдь атлантическая жирная
555	сельдь тихоокеанская нежирная
555	скумбрия
540	ставрида
525	судак
575	треска
600	хек
530	щука
1250	крупа манная
1500	рис
2000	горох зеленый

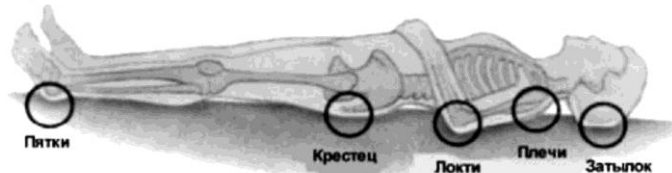
- перемещайтесь в постели, в т.ч. из кровати в кресло, исключая трение; используйте вспомогательные средства;
- используйте противопролежневый матрас и подушку для кресла;
- попытайтесь находить в постели удобное положение, но не увеличивайте давление на уязвимые участки (костные выступы);
- изменяйте положение в постели каждые 1 - 2 ч или чаще, если Вы можете сидеть;
- ходите, если можете; делайте упражнения, сгибая и разгибая руки, ноги;
- делайте 10 дыхательных упражнений каждый час: глубокий, медленный вдох через рот, выдох через нос;
- принимайте активное участие в уходе за Вами или самоуходе;
- используйте абсорбирующее белье и профессиональные средства (косметические), медицинские изделия для ухода за кожей для гигиены при недержании мочи и уменьшения негативного влияния мочи на состояние кожи;
- задавайте вопросы медсестре, если у Вас появились какие-то проблемы.

## Потенциальные места развития пролежней



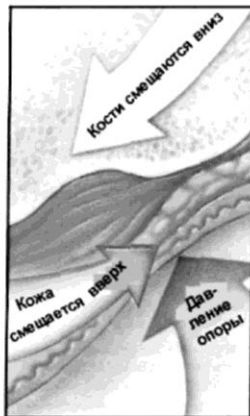
**Запомните!**  
Точки давления - потенциальные места развития пролежней.

### НА СПИНЕ



#### СДВИГ И ТРЕНИЕ

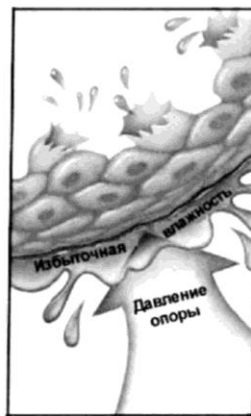
Два силовых воздействия приводят к пролежням: свиг костей вниз, а кожных покровов вверх, что сдавливает кровеносные сосуды; шероховатости опорных поверхностей могут вызвать локальные повреждения кожи при трении.



Сдвиг приводит к защемлению кровеносных сосудов, что сокращает доступ кислорода.

#### ВЛАЖНОСТЬ КОЖИ

Кожа, перенасыщенная жидкостью, недолговечна. Некоторые жидкости тела человека - пот, моча, фекалии, - могут стать благоприятной средой развития болезнетворных бактерий. Влажность увеличивает трение.



Перенасыщенные жидкостью клетки легко разрушаются.

#### ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ

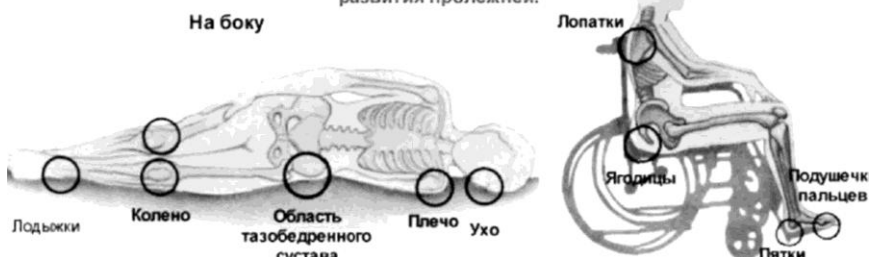
Для нормальной репродукции клеток кожи нужно их хорошее питание. Репродукция снижается при болезни человека или повреждении кожи. Потеря пациента в весе приводит к образованию морщин и трещин на коже.



При недостатке питательных веществ клетки снижают репродукционную функцию.

#### ЗАПОМНИТЕ!

Точки опоры - потенциальные места развития пролежней.



Основание:  
ГОСТ Р 56819-2015. Национальный стандарт Российской Федерации.  
Надлежащая медицинская практика. Информационная модель. Профилактика  
пролежней.  
Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по  
техническому регулированию и метрологии от 30.11.2015 № 2089-ст.  
Документ введен в действие с 1 ноября 2017 года.  
Разработчик Межрегиональной общественной организацией «Общество  
фармакоэкономических исследований