Masarykův onkologický ústav

PREVENCE DEKUBITŮ (PROLEŽENIN)

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

Hodnocení Vašeho zdravotního stavu pomocí screeningového programu byl Váš stav vyhodnocen jako rizikový v oblasti vzniku dekubitu (proleženiny). Pro zlepšení informovanosti členů ošetřujícího týmu a pro zkvalitnění ošetřovatelské péče Vám sestra k lůžku přilepí žluté kolečko. Jde o interní označení pacientů s rizikem vzniku dekubitů.

CO JE TO DEKUBIT (PROLEŽENINA)?

Proleženiny jsou definovány jako lokalizované **poškození kůže nebo podkožní tkáně**. Vznikají v důsledku déle trvajícího působení tlaku zejména na kostní výčnělky, na kterých spočívá největší váha nemocného (např. křížová kost, patní kosti, lopatky, lokty). Ke vzniku proleženiny může docházet také vlivem třecích sil (např. příliš intenzivní mytí či sušení či frotování pokožky) nebo střižných sil (např. nešetrné posouvání, smýkání po podložce). Prvním projevem proleženiny je začervenání místa, které po odlehčení nevymizí do 1 hod.

PREVENCE

Dobře organizovaná a kvalitní ošetřovatelská péče má zásadní význam nejen při léčbě dekubitů, ale i při prevenci, a to jak ve zdravotnickém zařízení, tak i doma. Preventivní režim je nutné vždy přizpůsobovat konkrétnímu typu onemocnění a specifickým potřebám jednotlivých pacientů (klientů, rodinných příslušníků).

Pro prevenci vzniku dekubitů platí tyto zásady:

- polohování (zkracování doby působení tlaku, aby nepřekročil prahovou hodnotu),
- hygiena kůže, ochrana pokožky,
- výživa a pitný režim,
- rehabilitace, polohovací lůžko a jeho vybavení,
- antidekubitní matrace, polohovací pomůcky.

POLOHOVÁNÍ

- **Pravidelnými změnami polohy se snižuje nadměrné působení tlaku na tlakové body**, čím se zajišťuje okysličování a prokrvování tkání.
- Intervaly mezi změnami poloh mohou kolísat mezi 20 minutami až 3 hodinami.
- Pohyblivější, samostatnější pacienti by měli měnit polohu každých 15 minut.
- Kontrolovat riziková místa nejlépe po každé změně polohy, nejméně však 1x denně.
- Používat vhodné tvarované podložky pro podložení částí těla a pro polohování, chrániče tlakových bodů (kotníky, paty, kolena, lokty), sedací podložky.
- Kvalitní matrace nebo typ lůžka dokáže prodloužit interval mezi změnami polohy.
- Lůžko musí být udržováno v náležité čistotě, povlečení z umělých tkanin je zcela nevhodné, nepoužívat igelitové podložky! Povrch prostěradla a podložky musí být co nejvíce vyhlazený, bez záhybů a nerovností a suchý.

HYGIENA KŮŽE

- **Minimálně 1x denně a při každé změně polohy kontrolovat stav pokožky**, zvláště začervenalá místa
- Často měnit osobní i ložní prádlo a pleny, provádět koupele (teplou vodu, ne horkou), sprchování, omývání (velmi důležité u inkontinentních pacientů a nemocných s dekubity), na mytí používat jemné mycí gely nebo tekutá mýdla.
- Nevhodné jsou jakékoli neprodyšné podložky (umělohmotné, igelitové), neprodyšné pleny a kalhotky – takto kryté oblasti se zapařují a macerují, čímž se narušuje povrch kůže a dekubity se tak mohou velmi rychle rozvíjet.

- Je velmi vhodné provádět pravidelně, několikrát denně jemné masáže (proťukávání), event. ošetření postižených míst ochrannými krémy. **Pozor! Vznikající či již vytvořené dekubity v žádném případě nemasírovat!** Masáž dekubitu může napomáhat rozšiřování infekce v tkáních v okolí dekubitu. Obecně se nikdy také nemasírují části těla se slabou tukovou a svalovou vrstvou (nebezpečí poškození hlubokých tkání).

- Kůži pacienta je nutné udržovat v čistotě pravidelným mytím s následným dobrým osušením, aby byla pokožka dobře chráněna před vlhkostí, udržovat ji vláčnou a ošetřovat regeneračními krémy. V praxi se osvědčují přípravky řady „Menalind Professional" (příp. Menalind-Derm, Menalind-Sensitive), Linovera.

- **Pozor – vlhkou pokožku je nevhodné vysušovat třením** (riziko vzniku mikrotraumat, oděrek), pokožku po koupeli vysušovat mírným dotykem příp. přiměřeně teplým proudem vzduchu (opatrně i vysoušečem na vlasy, vlažným proudem vzduchu).

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

- **Výživa nemocného má významný vliv pro prevenci vzniku dekubitů i pro jejich léčbu.** Udržuje pokožku vláčnou, zajišťuje vyváženost živin, vitamínů, minerálů a stopových prvků, zvyšuje imunitu vůči infekci, zkracuje dobu léčení existujících ran.

- **Dostatečný příjem tekutin (1,5–2 l)** je nutný pro zajištění správného napětí a prokrvení kůže, které jsou základem prevence proti jejímu mechanickému poškození. Doporučuje se čistá neperlivá voda, ředěné ovocné šťávy atd.

- **Strava nemocných, kteří jsou ohroženi vznikem proleženin, by měla obsahovat především dostatek energie a plnohodnotných bílkovin** (ty jsou obsaženy např. v mase, mléce

a mléčných výrobcích – jogurtech, tvarohu a sýrech). Zapomínat bychom neměli ani na vitamíny a minerální látky, které jsou nepostradatelné pro správnou přeměnu základních živin (cukrů, tuků a bílkovin) a mají v našem organizmu celou řadu dalších důležitých funkcí.

- V nemocnici po domluvě s ošetřujícím lékařem, nutričním terapeutem nebo lékařem nutricionistou lze zajistit úpravu diety.

V případě jakýchkoliv nejasností se bez obav obraťte na ošetřující sestru. Věříme, že důsledným dodržováním preventivních opatření se u Vás sníží riziko vzniku dekubitu (proleženiny) na minimum.

Přejeme Vám brzké uzdravení.

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Blanka Lakomá

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz
543 131 111

DE1/2025/1

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřípustné. © 2025