

Co jest rana przewlekła?

Rana przewlekła to rana, która nie podlega fizjologicznemu procesowi gojenia. Jest to uszkodzenie skóry, które utrzymuje się dłużej niż 6-8 tygodni. Może goić się w czasie nawet do 6 miesięcy lub dłużej w zależności od występowania chorób współistniejących. Ma ona zdolność do częstego odnawiania się.

Co jest przyczyną powstania rany?

Przyczyny pojawienia się rany są różne w zależności od rodzaju rany.



Odleżyny spowodowane są przez ucisk, ścinanie, tarcie albo kombinacje wszystkich tych czynników. To przypadłość osób trwale unieruchomionych, obłożnie chorych.

Miejsca narażone na powstanie odleżyn:

- okolica krzyżowa,
- pięty,
- pośladki w okolicy guzów kulszowych
- kostki
- kolana
- łokcie
- wszystkie powierzchnie ciała narażone na stały, długotrwały lub często powtarzający się kontakt z podłożem



Zespół stopy cukrzycowej to jedno z najpoważniejszych powikłań u chorego na cukrzycę. Na ogół to konsekwencja choroby podstawowej, źle leczonej lub w ogóle niepoddanej terapii. Rany powstają zawsze na stopie poniżej kostek.



Owrzodzenie goleni powstaje wskutek zaburzeń w przepływie krwi w żyłach czy tętnicach. Najczęściej wskutek wstecznego przepływu krwi (refluku), zwężenia lub niedrożności żył. Owrzodzenia żyłne występują zwykle na przyśrodkowej powierzchni podudzia, powyżej stopy i poniżej kolana.



Pamiętaj o toalecie całego ciała!



Pamiętaj o czystej bieliźnie osobistej i pościelowej!



Pamiętaj o prawidłowym odżywianiu!



Pamiętaj o myciu i dezynfekcji rąk!



Pamiętaj o założeniu opatrunku zgodnie z zaleceniem specjalisty i instruktążem!



Pamiętaj, aby zużyty materiał opatrunkowy i zużyte rękawiczki jednorazowe zabezpieczyć i zutylizować!



Pamiętaj nie musi boleć! Poproś o lek przeciwbólowy!



Pamiętaj! W przypadku niepokojących objawów zgłoś się do lekarza!

Opracowanie:
mgr Beata Górska
Szpital Morski im. PCK, Gdynia

Problem z raną?
Zadzwoń na bezpłatną
infolinię 800 120 093
lub wejdź na stronę
dlapacjenta.mojarana.pl

mojarana.pl

ConvaTec

PORADNIK EDUKACYJNY DLA PACJENTA



POSTĘPOWANIE Z RANĄ PO WYJŚCIU ZE SZPITALA

Wychodzisz ze szpitala i co dalej?

O co zapytać przy wypisie ze szpitala?

- **Jaki opatrunek będzie zalecony?**
Większość opatrunków jest refundowana, co oznacza, że możesz kupić je w aptece w niższej cenie. Poproś o receptę na opatrunek refundowany i zlecenie na wykonanie zmiany opatrunku.
- **Jak często masz zgłaszać się na wizytę do lekarza?**
- **Jak często zmieniać opatrunek?**



Pamiętaj! Jeśli zmiany opatrunku nie muszą odbywać się w poradni przyszpitalnej, umów się do gabinetu do pielęgniarki w Twoim rejonie, aby ustalić harmonogram wizyt oraz omówić plan opieki nad raną.

Jak pielęgnować ranę w domu?



Aby zmienić opatrunek w domu powinieneś zaopatrzyć się w kilka niezbędnych elementów:

- Serwetę jednorazową
- Jednorazowy zestaw do zakładania opatrunku
- Gaziki jałowe
- Miska jednorazowa na zużyte materiały
- Koszyczek lub pudełko na materiały opatrunkowe
- Zalecone przez lekarza opatrunki
- Nożyczki
- Rękawiczki jednorazowe
- Środek antyseptyczny
- Bandaż
- Worek foliowy
- Sól fizjologiczna

Zmiana opatrunku - Krok po kroku



1. Umyj ręce zgodnie z minimum sanitarnym.



2. Przygotuj miejsce zmiany opatrunku. Wszystkie preparaty i opatrunki powinieneś mieć pod ręką.



3. Załóż rękawiczki jednorazowego użytku.



4. Zdejmij brudny opatrunek. Jeśli przysechł, nasącz go roztworem soli fizjologicznej 0,9% NaCl. Usuń brudny opatrunek i włóż do worka przeznaczonego na odpady.



5. Zdejmij brudne rękawiczki (dotykałeś zakażonego materiału) i wyrzuć do worka.



6. Zrób zdjęcie rany przed oczyszczeniem.



7. Załóż nowe, czyste rękawiczki.



8. Umyj np. kończyń pianką do pielęgnacji skóry.



9. Spryskaj powierzchnię rany preparatem antyseptycznym zleconym przez specjalistę. Delikatnym ruchem usuń martwe tkanki i osusz z nadmiernie nagromadzonej wydzieliny. Kierunek mycia od środka rany na zewnątrz, nie odwrotnie, aby nie zabrudzić rany zanieczyszczeniami ze skóry wokół.



10. Nałóż przemoczkę z substancją antyseptyczną lub spryskaj ranę antyseptykiem. Odczekaj ok 3-5 min. – splucz ponownie roztworem soli fizjologicznej.



11. Opatrunek przycinaj do wielkości rany zgodnie z instrukcją producenta (nie rób tego bezpośrednio nad raną!). Nożyczki powinny być przeznaczone tylko do wykonywania przycinania. Przed ich użyciem obowiązuje ponowna dezynfekcja.



12. Pamiętaj o usunięciu papierowej osłony z opatrunków. Na pierwotny opatrunek należy położyć opatrunek wtórny np. piankowy i zabezpieczyć bandażem np. samoprzylepnym. Na końcówkę bandaża naklej przyklepic tak, by nie dotykał skóry. Nie należy wiązać bandaża, ani przyklejać plastra do skóry - może spowodować ponowną ranę.



13. Zdejmij, wyrzuć rękawiczki do worka na odpady, zalej środkiem chlorowym i szczelnie zawiąż – podpisz: zużyty materiał opatrunkowy.



14. Zdezynfekuj ponownie ręce.

PAMIĘTAJ!

- ▲ **Każdego dnia zadbaj o skórę stóp i podudzi.**
Używaj pianek i kremów do stóp zawierających mocznik, które nawilżają i wygładzają przesuszoną skórę.
- ▲ **Nigdy nie nakładaj kremu na ranę!**
- ▲ **Stopę z raną możesz myć, ale tylko pod bieżącą, letnią wodą.**
Stosuj antybakteryjne mydło/ emulsję do mycia. Zapytaj w aptece lub sklepie medycznym o tego typu produkty. Zwróć szczególną uwagę na osuszenie przestrzeni międzypalcowych.
- ▲ **W sytuacjach awaryjnych do mycia oraz oczyszczania stóp i podudzi można stosować wilgotne chusteczki pielęgnujące/ piankę myjącą dedykowaną do ciała.**
- ▲ **Nigdy nie mocz stóp w wodzie z szarym mydłem ani innych roztworach!**
Nadmierne moczenie sprzyja maceracji skóry i rozwojowi infekcji w jej obrębie.
- ▲ **Utrzymuj czystość ciała/skóry, jak również bielizny osobistej i pościelowej!**
- ▲ **Pamiętaj o stosowaniu się do zaleceń lekarza lub pielęgniarki!**
- ▲ **Wykonuj ćwiczenia izometryczne wzmacniające mięśnie!**
Odciażaj miejsca narażone na ucisk, tarcie - zmieniaj pozycję, stosuj udogodnienia takie jak podkładki przeciwodleżynowe
- ▲ **Przyjmuj leki zalecone przez lekarza.**
- ▲ **Dieta osoby z raną przewlekłą, szczególnie leżącej powinna być wysokobiałkowa.**
Zapotrzebowanie na białko wzrasta dwukrotnie - 1,5-2,1 g/kg masy ciała.
Niezbędne składniki:
- Arginina składnik kolagenu - występuje w produktach, w których jest białko.
- Witaminy - A, C, E
- Mikroelementy - cynk, selen.
- ▲ **Nie wolno spożywać alkoholu i potraw smażonych!**
- ▲ **Należy ograniczyć spożywanie soli, ostrych przypraw!**
- ▲ **Jeśli masz cukrzycę – konieczne jest wyrównanie poziomu glukozy we krwi**
- ▲ **Suplementacja diety - preparaty wielowitaminowe**