



15 listopada – Światowy Dzień Zapobiegania Odleżynom

ODLEŻYNY – CZY MOŻNA IM ZAPOBIEC?

Temat odleżyn jest rzadko poruszany w Polsce, choć dotyka tysięcy osób pozostających pod opieką domową i szpitalną. Tymczasem w wielu przypadkach odleżynom można zapobiec – aby tak się stało, potrzebna jest wiedza i dostępność metod terapeutycznych. 15 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Zapobiegania Odleżynom, którego głównym celem jest zwiększanie świadomości społecznej w tym obszarze. Choć w Polsce wciąż nie ma powszechnego programu zapobiegania odleżynom, w aptekach dostępne są refundowane wyroby medyczne mogące pomóc chorym. Coraz więcej jest również źródeł, z których można czerpać wiedzę.

ODLEŻYNY – CZY MOŻNA ZAPOBIEC?

Słowo „odleżyna” pochodzi z łacińskiego *decubitus*, co dokładnie oznacza „pozycję leżącą”. Odleżyna, czy też inaczej owrzodzenie odleżynowe, jest miejscowym uszkodzeniem skóry i/lub tkanki podskórnej nad wystającym elementem kostnym powstałym na skutek ucisku lub ucisku połączonego ze ścieraniem. W wyniku ucisku zmienia się ukrwienie tkanek, co doprowadza do ich obumierania. Odleżyny tworzą się zwykle w miejscach, gdzie jest mało tkanki tłuszczowej i warstwa między skórą a kością jest cienka. Początkowe objawy niedokrwienia wyglądają niepozornie, ale są pierwszym i najważniejszym sygnałem, że należy zacząć działać, aby uniknąć ich rozwoju.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że mogą znajdować się w grupie ryzyka. Szczególnie narażone na problem odleżyn są osoby, które:

- pozostają w łóżku z powodu choroby lub po urazie,
- mają porażenia dwu lub cztero kończynowe,
- są po operacji, która trwała ponad 2 godziny,
- korzystają z wózka inwalidzkiego lub siedzą w jednej pozycji przez dłuższy czas (np. fotel u osoby ciężko chorej, osłabionej).

Po rozpoznaniu początkowej fazy rozwoju odleżyny należy wprowadzić metody zapobiegania, które skutecznie zatrzymają ich postęp. Przede wszystkim należy odciążać miejsce tworzenia się odleżyny. Pacjentów zachęca się do regularnej zmiany pozycji (w miarę możliwości zdrowotnych) lub konieczne jest wykonywanie tego przez osoby opiekujące się nimi. Ważne jest także stosowanie specjalistycznych materacy przeciwoleżynowych, różnego rodzaju poduszek i wałków do stabilizacji pozycji, łóżka z możliwością rotacji, podnośników, mat



poślizgowych ułatwiających pielęgnację. Istotna jest dokładna pielęgnacja skóry: delikatne oczyszczanie, nawilżanie oraz stosowanie odpowiednich kremów jako ochrony przed powstaniem stanu zapalnego. Pamiętajmy, by były dobrane do wieku pacjenta. Częstym błędem jest stosowanie u osób starszych środków do pielęgnacji skóry przeznaczonych dla niemowląt.

Istnieją badania naukowe sugerujące związek złego odżywienia pacjenta z ryzykiem rozwoju odleżyn. Dieta pacjenta narażonego na powstanie odleżyn lub już mającego odleżynę powinna być wysokoenergetyczna oraz bogata w białko. Nie powinno zabraknąć w niej składników odżywczych takich jak: arginina, cynk i witamina C. Po uzgodnieniu ze specjalistą można te składniki suplementować. Aby skutecznie pomagać chorym, którzy znajdują się w pozycji leżącej od dłuższego czasu, nie wolno zapominać o stałym monitorowaniu stanu ich skóry. Warto również zasięgać rady pielęgniarek i pielęgniarzy. Jeśli odleżyna się już pojawiła, należy skonsultować się z lekarzem, który dobierze odpowiednie do stanu rany opatrunki specjalistyczne i przeszkoli opiekuna w zakresie ich zmiany. W aptekach dostępne są opatrunki stosowane zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu odleżyn. Większość z nich jest refundowana.

WAŻNA JEST WIEDZA

Wiedza na temat odleżyn nadal jest w małym stopniu rozpowszechniona. Nic dziwnego, bowiem o odleżynach mówi się głównie w momencie, gdy osiągną najgorszą fazę. Wtedy stają się tematem wstydlivym i nieprzyjemnym. Bez rzetelnej wiedzy na temat profilaktyki i leczenia, wielu pacjentów długotrwale chorujących cierpi i otrzymuje pomoc dopiero, gdy ich problem staje się bardzo dotkliwy i poważny.

W Polsce eksperci obserwują duże zainteresowanie tematem ze strony środowiska medycznego. W tym roku najważniejsze wydarzenie w Polsce dotyczące leczenia ran, II Forum Leczenia Ran w Zakopanem, którego tematem były m.in. odleżyny, zgromadziło aż 700 uczestników. Problem jest ważny zarówno z perspektywy lekarzy, pielęgniarek, jak i pacjentów. Coraz więcej chorych leczonych jest przewlekłe, również tych leżących i wymagających opieki ambulatoryjnej i szpitalnej. W związku z tym na znaczeniu zyskuje skuteczna terapia ran i odleżyn, które wpisują się w całość procesów chorobowych”.

W odpowiedzi na istniejącą potrzebę, przy okazji Światowego Dnia Zapobiegania Odleżynom, zaplanowany został cykl konferencji poświęconych tej tematyce. Konferencje pod patronatem honorowym Naczelnej Izby Pielęgniarek i Położnych oraz Okręgowych Izb Pielęgniarek i Położnych odbędą się w 5 miastach: Warszawie, Łodzi, Gdańsku, Lublinie i Katowicach. Cykl powstał dzięki wsparciu firm: ConvaTec, Nutricia, Schulke i Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych.



Co ważne, w Internecie można znaleźć rzetelne informacje na temat odleżyn. Warto do nich sięgnąć, jeżeli opiekujemy się chorym. Polecaną bazą wiedzy jest strona www.mojarana.pl prowadzona przez firmę ConvaTec, lidera edukacji w zakresie ran przewlekłych. Informacje można znaleźć również na stronach PTLR (<http://ptlr.org.pl/publikacje/>), Fundacji Damy Radę, oraz brytyjskich: npuap.org i epuap.org.

EKSPERCI APELUJĄ O PROGRAM WSPARCIA

„W Polsce rocznie leczy się ponad pół miliona chorych, u których wystąpiły rany przewlekłe. Od kilku lat w ramach NFZ funkcjonuje Program Kompleksowego Leczenia Ran Przewlekłych realizowany w ramach AOS. Niestety nadal korzysta z niego zbyt mało ośrodków w Polsce.” – komentuje prof. Maria T. Szewczyk, kierownik Katedry i Zakładu Pielęgniarstwa Chirurgicznego i Leczenia Ran Przewlekłych, CM w Bydgoszczy, UMK w Toruniu konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego i operacyjnego.

Choć coraz więcej lekarzy i pielęgniarek uzupełnia swoją wiedzę na temat zapobiegania i leczenia odleżyn, wciąż brakuje powszechnego programu wsparcia. Na naszym rynku dostępne są produkty medyczne do profilaktyki i leczenia odleżyn, z których mogliby korzystać pacjenci. Dziwne jest to, że nadal część szpitali i ośrodków opiekuńczych z nich nie korzysta.

„Odleżyny są groźnym powikłaniem wielu chorób, a dziś można je skutecznie i bezpiecznie leczyć. Potrzebna jest do tego wiedza, którą staramy się szerzyć np. zalecenia profilaktyki i leczenia odleżyn opracowane przez PTLR oraz nowoczesne produkty medyczne, które powinny zapewnić wszystkie szpitale.” – podsumowuje prof. Maria T. Szewczyk.

Kontakt dla mediów:

Radosław Pancewicz

rp@rekomunikacje.pl

tel.: 664 922 145

Karolina Burska

Convatec

karolina.burska@convatec.com

tel.: 608 555 666