

Odleżyny – jak leczyć i zapobiegać?

Anna Cybulska

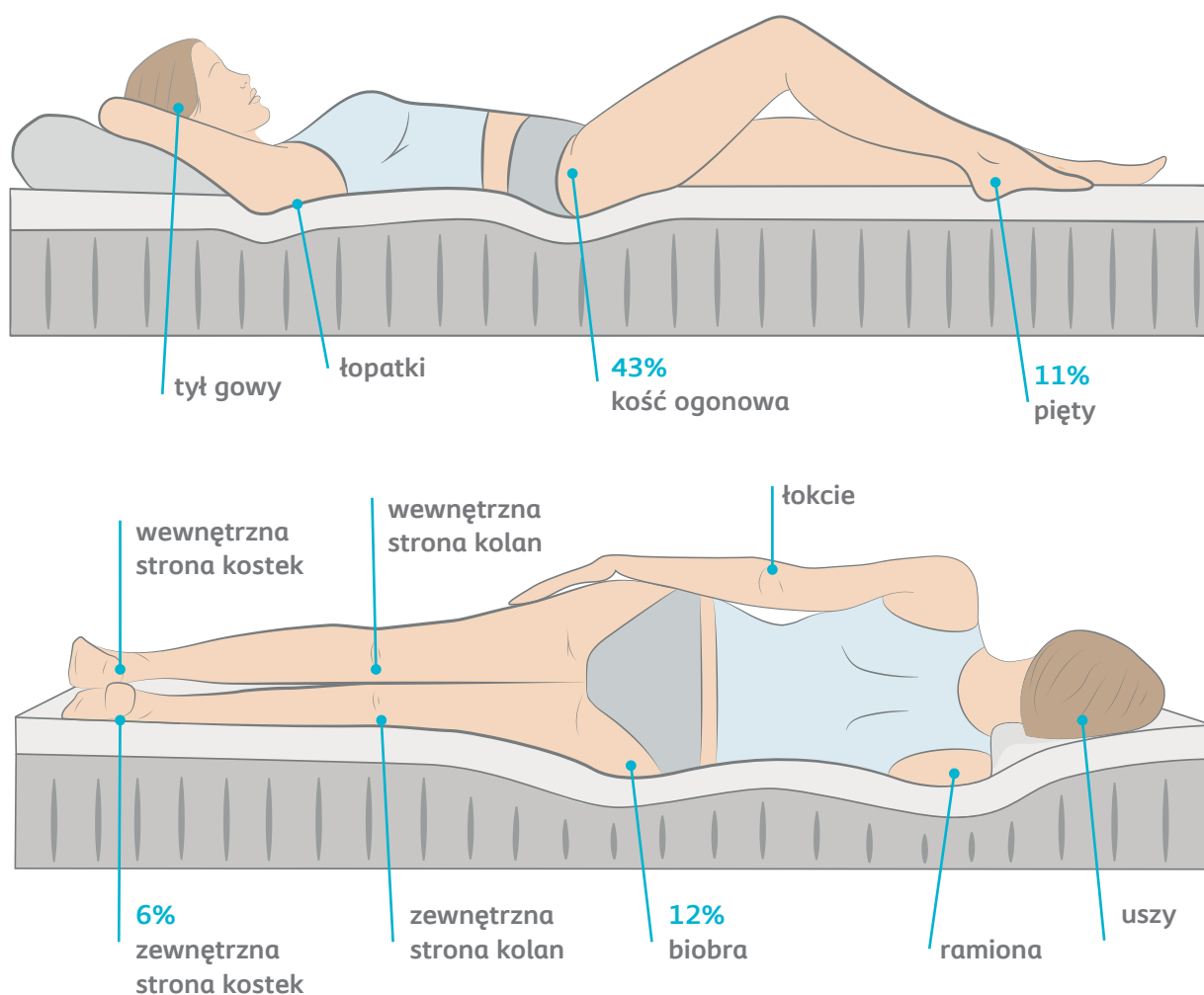
Coloplast®
Professional

Odleżyny (łac. *decubitus* – leżeć płasko) to uszkodzenia skóry i tkanek spowodowane długotrwałym uciskiem. Powstają na skutek zaburzenia ukrwienia uciskanych miejsc, co w efekcie prowadzi do uszkodzenia komórek i powstania zmian martwiczych.

Osoba narażona na powstawanie odleżyn, powinna zachowywać odpowiednią profilaktykę zdrowotną. Natomiast osoby z jej najbliższego otoczenia zobowiązane są do prowadzenia dokładnej obserwacji skóry, tak aby podjąć stosowne środki w momencie pojawienia się odleżyny. W początkowym stadium są one stosunkowo łatwe do wyleczenia, natomiast zaniedbane odleżyny powodują ból i mogą prowadzić do infekcji, przetok, sepsy a nawet śmierci, z uwagi na rozległe zakażenie.

Jeśli chodzi o miejsce powstawania odleżyn, to w istocie mogą pojawić się wszędzie, gdzie skóra znajduje się blisko wystających elementów kostnych, bądź jest narażona na długotrwały ucisk. Najczęściej są to miejsca, tj.: kostki, pięty, kolana, kość kulszowa, kość krzyżowa. **Istnieją dwa rodzaje czynników warunkujących powstawanie odleżyn.**

Pierwsza grupa, to uwarunkowania wewnętrzne, które są bezpośrednio związane ze stanem zdrowia chorego. Należą do nich m.in. zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia, odwodnienie, niska odporność oraz wyniszczenia organizmu, akineza. W grupie czynników zewnętrznych znajdują się: przyjmowane leki, powstające zakażenia, czynniki socjalno-ekonomiczne.



Objawy odleżyn uzależnione są od poziomu zaawansowania powstałych zmian skórnych. Klasyfikacja najczęściej odbywa się na podstawie skali Torrance'a.

Stopień zaawansowania	Objawy, obserwacje
I Stopień	pojawia się obrzęk, pęcherze, a naskórek zostaje uszkodzony. Dochodzi do zaburzenia mikrokrążenia.
II Stopień	owrzodzenia docierają do tkanki podskórnej, odleżyny stają się wyraźnie oddzielone od zdrowej tkanki obrzękiem i zaczerwienieniem.
III Stopień	głębokie owrzodzenia sięgają, aż do tkanki podskórnej i kości. Na dnie rany widoczna jest czarna martwica.
IV Stopień	zmiany martwicze obejmują tkankę mięśniową i powięź, a na dalszym etapie rozwoju mogą również objąć stawy i kość. Wnętrze rany wypełnia czarno-brązowa martwica, a jeśli dojdzie do zakażenia bakteryjnego pojawi się jest ropna wydzielina.
V Stopień	zmiany martwicze obejmują tkankę mięśniową i powięź, a na dalszym etapie rozwoju mogą również objąć stawy i kość. Wnętrze rany wypełnia czarno-brązowa martwica, a jeśli dojdzie do zakażenia bakteryjnego pojawi się jest ropna wydzielina.

W przypadku odleżyn, najlepiej przyjąć strategię zapobiegawczą, gdyż leczenie i pielęgnacja ran jest bardzo trudna i długotrwała. Istotna jest wówczas obserwacja skóry, w szczególności miejsc najbardziej narażonych na powstawanie odleżyn. Profilaktyka polega przede wszystkim na układaniu osoby chorej w różnych pozycjach, odpowiednim nawodnieniu oraz diecie. Prawidłowe żywienie powinno opierać się na posiłkach bogatych w białko, witaminę C, cynk i argininę. Przydatny może okazać się także specjalistyczny materac przeciwoodleżynowy, który odpowiednio stymuluje tkanki pacjenta oraz chroni przed uciskiem w jednym miejscu. Dodatkowo, niezbędne jest także zachowywanie zasad higieny oraz odpowiednie nawilżanie skóry.

Jeśli chodzi o **leczenie ran odleżynowych**, to w terapii stosuje się leczenie miejscowe, zachowawcze oraz odpowiednią dietę. Po pierwsze, należy natychmiast wyeliminować ucisk, który może prowadzić do powstawania urazów. Kolejnym krokiem jest wprowadzenie odpowiedniej diety, opartej zbilansowanej dawce kalorii oraz witamin i minerałów. Należy także zadbać o nawodnienie chorego. Istotnym elementem leczenia, jest prowadzenie prawidłowej pielęgnacji ran. W przypadku zmian

martwiczych, należy rozważyć zabieg chirurgiczny polegający na usunięciu martwej tkanki i pokrycia miejsca ubytku jak największą ilością zdrowych tkanek.

Opatrunki na rany stanowią główny element pielęgnacji odleżyn. Przy wyborze opatrunku, należy wziąć pod uwagę stan tkanki w łóżysku rany i stan skóry wokół łóżyska owrzodzenia. Odpowiednimi opatrunkami dla odleżyn są opatrunki utrzymujące wilgotne środowisko gojenia ran, **posiadające wysoki stopień wchłaniania oraz kontrolujące wysięk** np. takie jak pianki Biatain. W zależności od procesu gojenia stosujemy różne rodzaje opatrunków: **półprzepuszczalne błony poliuretanowe, opatrunki hydrocoloidowe, hydrofibrowe, hydrożelowe, alginianowe oraz z aktywnym srebrem**. Wszystkie z tych opatrunków możemy znaleźć w portfolio firmy Coloplast.

Podsumowując, potrzeby leczenia odleżyn zmieniają się z upływem czasu. Strategie leczenia powinny być nieustannie poddawane ponownej ocenie w oparciu o aktualny stan owrzodzenia. Istotne jest tu prowadzenie odpowiedniej dokumentacji, sporządzanie raportów i monitorowanie pacjentów szczególnie narażonych na wystąpienie odleżyn.



mgr Anna Cybulska

Od 30 lat wykonuję zawód pielęgniarki, gdzie większość czasu zawodowego poświęcam na pracę z osobami przewlekle chorymi, narażonymi na powstawanie odleżyn. Często uczestniczę w konferencjach, szkoleniach, dotyczących specjalistycznego leczenia ran. Również sama prowadzę warsztaty szkoleniowe, których tematyką jest profilaktyka, leczenia oraz wpływ żywienia na proces gojenia się ran. Od 2001 r. pracuję w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym w Łązniewie jako Przełożona Pielęgniarek.
