

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ

## Кожа —

Самый большой орган в теле человека, который требует внимания и правильного ухода. Состояние кожи маломобильного человека может указывать на нарушения работы организма, например, на обезвоживание. Также нарушения целостности кожи может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.



## УХОД ЗА КОЖЕЙ

### При уходе за маломобильным

необходимо уделять внимание, чтобы его кожа была чистой и целостная, и самому подопечному было комфортно (не было зуда, сухости и других неприятных ощущений).

### **ВАЖНО!**

Ежедневно проверяйте состояние всей площади кожи подопечного.



## Совет

Рекомендуем вести дневник ухода за кожей, шаблон которого можно [скачать ТУТ](#).  
Рекомендуем заполнять такой дневник с описанием этапов и средств ухода, особенно если уходом занимается несколько человек.



## КАК ОЦЕНИВАТЬ СОСТОЯНИЕ КОЖИ?

### 1. Визуальный осмотр

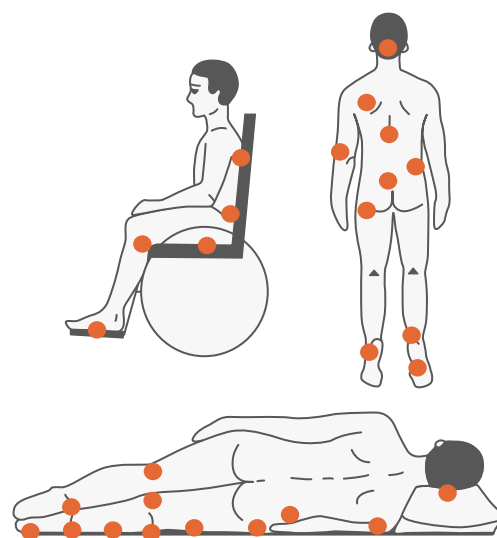
Визуально исследуйте цвет кожи, ее текстуру и общее состояние. Исследуйте всю поверхность кожи в течение дня. Обратите внимание на места загрязнения кожи или длительного воздействия влаги и агрессивных выделений (например, под подгузником).

- Для проверки нужно нажать на покрасневший участок кожи на 2-3 секунды и убрать нажатие.
- Если цвет пятна поменялся, то пролежня нет, **если цвет не изменился – снимите давление с этого участка, поменяв позу человека, и обратитесь к врачу** за рекомендациями по профилактике и лечению пролежня.
- Уделяйте особое внимание профилактике пролежней!

### 2. Пальцевая проба

Применяется для определения первой стадии пролежня, который может возникнуть от длительного нахождения в одном положении. Её стоит проводить каждый раз, когда обнаруживается покраснение кожи, особенно в местах с высоким давлением.

места проблемной кожи



### ССЫЛКИ НА МАТЕРИАЛЫ:

- [Что нельзя и нужно делать если появились пролежни?](#)
- [Что такое пролежни и как их предотвратить?](#)

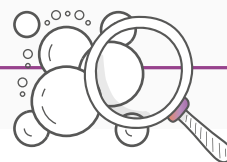
### 3. Тест кожной складки

Позволяет быстро определить, есть ли у подопечного обезвоживание. Для проверки защипните кожу двумя пальцами и затем отпустите. Если складка исчезла не сразу, а за 1-2 секунды – это признак обезвоживания. В этом случае стоит пересмотреть водный режим подопечного: увеличить принимаемую жидкость, если нет врачебных противопоказаний.

### 4. Проверка температуры и влажности кожи

Температура чаще всего определяется прикосновением ладони ко лбу, вискам, шее подопечного. Влажность кожи обычно определяется визуально на лице, шее, спине и в складках кожи подопечного или при осмотре одежды и постельного белья, которые могут выглядеть влажными от пота.

## ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ:



- Шелушение
- Зуд
- Отечность
- Покраснение
- Нарушение чувствительности
- Нарушение целостности (язвочки, трещинки и т. п.)



### ВАЖНО!

Если вы обнаружили тревожные признаки, попробуйте определить причины этого, чтобы в дальнейшем их избегать. Следует начать деликатный уход за кожей в зависимости от состояния и типа кожи. **Если тревожный признак наблюдается 1-2 дня, обратитесь к врачу!**

