

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

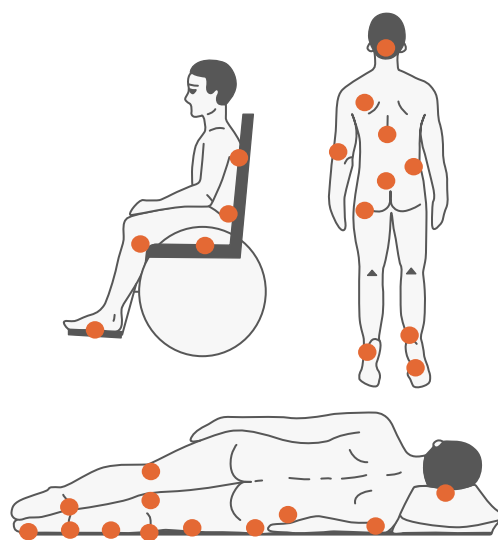
Визуально исследуйте цвет кожи, ее текстуру и общее состояние. Исследуйте всю поверхность кожи в течение дня. Обратите внимание на места загрязнения кожи или длительного воздействия влаги и агрессивных выделений (например, под подгузником).

- 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?](#)

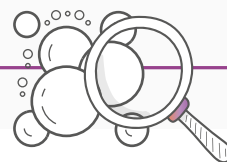
3. Тест кожной складки

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 избежать. Следует начать деликатный уход за кожей в зависимости от состояния и типа кожи. **Если тревожный признак наблюдается 1-2 дня, обратитесь к врачу!**