Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. L. Rydygiera w Brzesku

PORADNIK DLA PACJENTA
„Rany przewlekłe”

Opracowała: mgr Beata Rother

Brzesko 2019

Zalecenia pielęgniarskie przy pielęgnowaniu ran przewlekłych

Rana przewlekła to rana, która nie podlega procesowi fizjologicznego leczenia.

- Powstaje w wyniku różnorakich przyczyn zewnętrznych i wewnętrznych.
- Goi się powyżej 6 tygodni.
- Często jej całkowite wygojenie ze względu na czynnik sprawczy jest niemożliwe.
- Często mimo zaleczenia dochodzi do odnowienia uszkodzenia.
- W leczeniu wymagana jest praca zespołowa: lekarza, pielęgniarki, dermatologa, mikrobiologa, diabetologa, chirurga naczyniowego, podiatry, fizjoterapeuty oraz specjalisty do spraw żywienia.

Rany przewlekłe to najczęściej:

- Owrzodzenia żylne.
- Odleżyny.
- Owrzodzenia w przebiegu cukrzycy.

Postępowanie profilaktyczne:

- Uregulowanie poziomu glikemii we krwi.
- Niezakładanie nogi na nogę przy siadaniu.
- Unikanie pozycji, w której długo stoimy w bezruchu.
- Noszenie obuwia na niewielkim koturnie.
- Zapobieganie nadwadze.
- Aktywność ruchowa.
- Odpowiednia dieta, najlepiej niskotłuszczowa.
- Bezwzględny zakaz noszenia ciasnego, niewygodnego obuwia.
- Toaleta stóp.

Postępowanie lecznicze:

- Systematyczna i dokładna dezynfekcja ran preparatem dezynfekcyjnym wg zlecenia lekarza
- Zachowanie zasad aseptyki podczas zmiany opatrunku: dokładnie umyć ręce wodą z mydłem, osuszyć czystym ręcznikiem; usunąć opatrunek; wykonać toaletę całego ciała pod prysznicem; do mycia okolicy rany pooperacyjnej używamy mydła bezzapachowego, hipoalergicznego; przeciwwskazana jest kąpiel w wannie.

- Zdezynfekowanie rany środkiem dezynfekcyjnym; odczekanie 2-3 min, aby zadziałał preparat dezynfekcyjny, ponownie dokładnie umycie rąk wodą z mydłem.
- Zastosowanie specjalistycznych opatrunków, odpowiednio dobranych w zależności od stopnia zaawansowania zmian skórnych oraz opatrunku wierzchniego, który należy przymocować plastrem hipoalergicznym lub bandażem dzianym.
- Wymiana opatrunków specjalistycznych co 3-4 dni, natomiast opatrunek wierzchni zmieniamy w zależności od ilości wysięku z rany, nawet kilkakrotnie w ciągu doby.
- Walka z bólem (przed zmianą opatrunku można zażyć środek p/bólowy).
- Mocowanie opatrunku przylepcem hipoalergicznym, opaską dzianą lub stosowanie bandaży elastycznych w zależności od zaleceń chirurga.
- Stał kontrola i nadzór nad raną personelu medycznego.

Żywienie przy ranach przewlekłych

- Jadłospis chorego powinien być łatwostrawny, aby nie dopuszczać do długotrwałego zalegania pokarmu w układzie pokarmowym oraz uzależniony od jednostki chorobowej, która jest przyczyną powstania rany przewlekłej.
- Duża zawartość pełnowartościowego białka zapewnia szybkie gojenie się ran, a także zapobiega zanikom mięśni u osób leżących.
- W każdym posiłku powinny być obecne warzywa i owoce, które są źródłem witamin i soli mineralnych niezbędnych w procesie regeneracji organizmu.
- Błonnik obecny w pieczywie pełnoziarnistym oraz warzywach i owocach zapobiega zaparciom i biegunkom, reguluje pracę jelit oraz chroni przed chorobami układu krążenia (miażdżyca, zawał serca, nadciśnienie).
- Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze lub duszone, ponieważ takie dania są łatwostrawne.
- Należy pić 2-3 litry napojów dziennie (sok z marchwi, zielona herbata, woda mineralna), co zapewnia prawidłową funkcje nerek oraz chroni przed obrzękami.
- Posiłki należy spożywać w regularnych odstępach czasu, 5-6 razy dziennie, o małych objętościach.
- Jeżeli chory odmawia spożywania posiłków, dochodzi do osłabienia organizmu, chory nie ma sił, aby powrócić do zdrowia oraz uczestniczyć w procesie rehabilitacji. W takiej sytuacji należy zadbać o odpowiednie odżywianie podopiecznego, wprowadzając do menu chorego produkty do żywienia medycznego, które w małej

objętości dostarczają dużo energii oraz składników odżywczych. Preparaty odżywcze są do nabycia w każdej aptece. Należy spożywać je regularnie – 2 opakowania produktu przez min 14 dni, lub dłużej – aż do momentu odzyskania sił.

Żywienie bogate w energię i białko, sprawia, że pacjent z raną przewlekłą szybciej odzyskuje siły i wraca do zdrowia.