ODLEŻYNY to uszkodzenie skóry i tkanek leżących głębiej, które powstało pod wpływem ucisku i/lub sił ścinających zamykających lub niszczących naczynia włosowate. Są efektem niedokrwienia, niedotlenienia i śmierci komórek.

Czynniki sprzyjające powstaniu odleżyn:

czynniki wewnętrzne:

- zły stan ogólny chorego;
- osłabienie percepcji (odczuwania) bólu;
- zły stan świadomości chorego;
- zaburzenia odżywiania:

a) zaburzenia w gospodarce białkowej, niedobór białka – głównie albuminy
b) zaburzenia w gospodarce elektrolitowej, niedobór potasu i zmiana proporcji sodu i potasu
c) zaburzenia przyswajania składników pokarmowych
d) wskaźnik masy BMI < 20
e) niedożywienie
f) otyłość
g) niedobory witamin, brak makro- i mikroelementów (Zn, Fe).

czynniki zewnętrzne:

- aktywność chorego - długotrwałe przebywanie w pozycji leżącej lub siedzącej, ograniczona możliwość poruszania się - choroba zwyrodnieniowa stawów, choroba reumatyczna, schorzenia ortopedyczne, zaawansowana choroba nowotworowa);
- działanie sił ścinających i tarcia – szczególnie u chorych z wrażliwą skórą -z powodu przesuwania się skóry względem głębiej położonych tkanek, dochodzi do upośledzenia dopływu krwi do większych powierzchni skóry, stąd skutek bywa gorszy niż ucisk działający prostopadle;
- nietrzymanie moczu i/lub stolca;
- błędy w pielęgnacji:

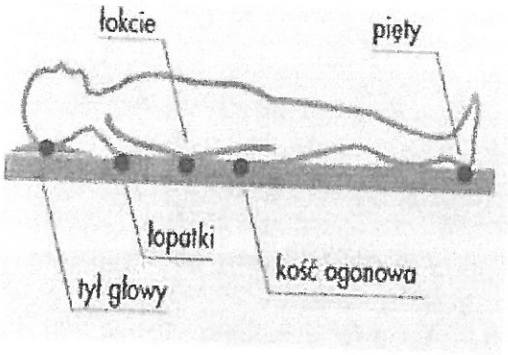
a) niewłaściwe przemieszczanie chorego - podciąganie chorego w łóżku zamiast unoszenie i obracanie, przez co skóra jest bardzo narażona na tarcie i rozciągnie
b) zaniedbywanie regularnej zmiany pozycji ciała
c) brak sprzętu przeciwodleżynowego – materacy, wałków, klinów, podpórek
d) urazy
e) przegrzewanie
f) zawilgocenie skóry – mokra pościel, mocz, pot
g) stosowanie unieruchomień – gips, pasy, poręcze boczne

- źle dobrane zaopatrzenie ortopedyczne, ubranie, obuwie
- choroby somatyczne

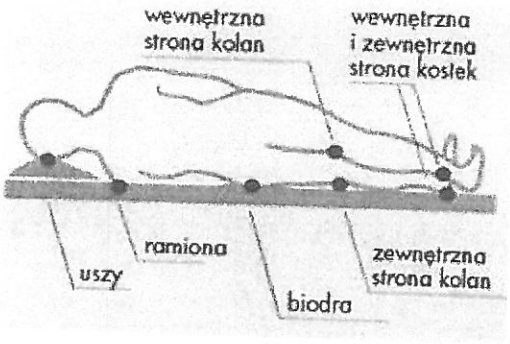
a) niedowłady, porażenia
b) demencja starcza,
c) stwardnienie boczne zanikowe

- leczenie sterydami i chemioterapeutykami.

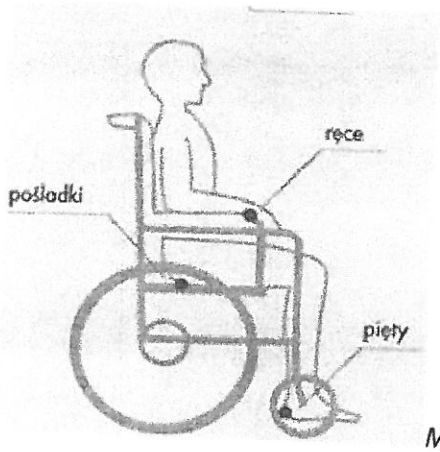
Miejsca najbardziej narażone na powstawanie odleżyn to te części ciała, których elementy kostne znajdują się w bezpośredniej bliskości skóry. Szacuje się, że około 70% odleżyn występuje poniżej pasa w okolicach miednicy i stawów biodrowych. Prawie co druga odleżyna powstaje w okolicy krzyżowej. Odleżyny powstają też na piętach a także w okolicy bioder (krętarze większe kości udowych, guzy kulszowe). W przypadku długiego przebywania w pozycji na boku, odleżyny mogą pojawić się na bocznych i przyśrodkowych powierzchniach kostek i kolan oraz uszu.



Miejsca narażone na powstanie odleżyn u chorego przebywającego w pozycji leżącej na plecach



Miejsca narażone na powstanie odleżyn u chorego przebywającego w pozycji leżącej na boku



Miejsca narażone na powstanie odleżyn u chorego przebywającego w pozycji siedzącej na wózku inwalidzkim

Profilaktyka powstawania odleżyn:
podstawą postępowania jest zapobieganie powstawaniu odleżyn.

Działania profilaktyczne obejmują:

- - zachęcanie chorego do samodzielnego ruchu, jeśli stan chorego na to nie pozwala, konieczna jest pomoc w częstej zmianie pozycji;
- - zmiana pozycji ciała dostosowana do stanu chorego, co 2 godziny (także w nocy); jeśli nie dysponujemy specjalnym podnośnikiem, chorego powinny układać co najmniej dwie osoby, delikatnie go unosząc, aby uniknąć tarcia czy pociągania za skórę;
- - unikanie zanieczyszczenia skóry chorego kałem i moczem;
- - w przypadku stosowania pieluchomajtek należy pamiętać o odpowiednim doborze wyrobów chłonnych, najlepiej „oddychających" na całej powierzchni, czyli takich, które są nieprzepuszczalne dla wilgoci, ale przepuszczają powietrze;
- - stosowanie odpowiedniego sprzętu przeciwodleżynowego (najlepiej materacy zmiennociśnieniowych) oraz udogodnień;
- - w długotrwałej pozycji siedzącej (np. w wózku inwalidzkim) – zaleca się stosowanie poduszek przeciwodleżynowych, zmianę pozycji co pół godziny a także częste unoszenie się na rękach;
- - profilaktyka przykurczy – ćwiczenia bierne (wykonywane z pomocą opiekuna), zachęcanie do ćwiczeń czynnych (samodzielnie przez chorego), odpowiednie ułożenie kończyn, tak by nie pozostawały nadmiernie zgięte w stawach;
- - zwalczanie objawów choroby (bólu, wymiotów, duszności) – w miarę możliwości stosowanie podkładów i pieluch, które nie utrudniają dostępu powietrza;
- - stosowanie bielizny osobistej i pościelowej z naturalnych materiałów;
- - stosowanie przylepców hipoalericznych do mocowania opatrunków;
- -stosowanie na wypukłości kostne opatrunków typu „druga skóra" (folii poliuretanowych), które redukują tarcie i zapobiegają powstawaniu odleżyn;
- - odpowiednia pielęgnacja skóry chorego.

Pielęgnacja skóry chorego narażonego na wystąpienie odleżyn:

1) toaleta ciała raz dziennie, a jeśli chory poci się lub zanieczyszcza, zawsze jak zachodzi taka potrzeba;
2) używanie mydeł , najlepiej w płynie o pH 5,5, bez detergentów, bardzo skuteczne są nowoczesne środki, niepowodujące podrażnień oraz nadmiernego wysuszenia skóry, zachowujące odpowiednią wilgotność skóry, działające ochronnie i łagodząco;
3) natłuszczanie skóry – np. oliwka (najlepiej dla dzieci), linomag w płynie, hipoalericzne balsamy do ciała, wazelina kosmetyczna;
4) bezpośrednio po natłuszczeniu skóry nie należy stosować talku, zasypek, pudru – powstające zbrylenia mogą zalegać w fałdach skóry i sprzyjać powstawaniu odparzeń i odleżyn;
5) stosowanie na miejsca zagrożone powstaniem odleżyn specjalistycznych kremów pozostawiających na skórze warstwę ochronną;
6) pielęgnacja paznokci (krótko przycięte, niewrastające).

Ogólne zalecenia w leczeniu odleżyn:

- uzupełnienie leczenia miejscowego poprzez terapię towarzyszących schorzeń:
a) uzupełnienie niedoborów pokarmowych, szczególnie białka;
b) kontrola cukrzycy;
c) uzupełnienie niedoborów witamin i mikroelementów;
d) wyrównanie niedokrwistości;
e) kontrola bólu;
f) wyrównanie niedoboru żelaza, Vit.C i cynku;

- nie zaleca się pędzlowania ran (odleżyn) fioletem gencjany lub innymi barwnikami, gdyż zacierają obraz, wysuszają i uszkadzają powierzchowne warstwy naskórka, mogą powodować brzeżną martwicę;
- dyskusyjne jest miejscowe stosowanie antybiotyków – powinny być stosowane tylko ogólnie (doustnie, w iniekcjach) zgodnie z posiewem i antybiogramem, gdy istnieje ku temu uzasadniona potrzeba.

Odleżyny od lat są ogólnoświatowym problemem dotyczącym zarówno chorych hospitalizowanych, jak i pacjentów objętych opieką domową. W Polsce zalecenia profilaktyki i leczenia odleżyn zostały opracowane przez grupę ekspertów pod patronatem Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran. Leczenie ran odleżynowych jest trudne i długotrwałe, wymaga podejmowania wielu złożonych i często kosztownych działań pielęgnacyjno-leczniczych. Odleżyny są źródłem cierpienia chorego, bólu oraz wielu przykrych dolegliwości fizycznych (np. wysięku, brzydkiego zapachu). Mogą być przyczyną poważnych powikłań, m.in. w postaci zakażeń miejscowych i ogólnoustrojowych. Rozwój odleżyn wiąże się również z poważnymi konsekwencjami psychospołecznymi, poczuciem uzależnienia chorych, obniżeniem samooceny, niekiedy z inwalidztwem. Dlatego też szczególną uwagę należy zwrócić na profilaktykę. LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ!

Bibliografia:

1. „Leczenie odleżyn i ran przewlekłych", G. Krasowski, M.Kruk, PZWL, Warszawa 2017
2. „Odleżyny-Profilaktyka i leczenie", I. Uchmanowicz - 2014
3. „Przewlekle chory w domu", P.Krakowiak, D. Krzyżanowski, A. Modlińska, Fundacja Lubię Pomagać, Gdańsk 2011
4. Zalecenia PTLR 2012;9 (2)