

NEDAUDZ PAR IZGLĒJUMIEM

- Uz ādas parādās it kā nevainīgs apsārtums. Saglabājas ilgstoši. Pēc tam sāks bojāties ādas augšējais slānis.
- It kā nevainīgi ādas nobrāzum un laukumiņi ar atslāņotu ādas aizsargslāni **nekādā gadījumā nesmērēsim ar briljantzāļu šķidrumu vai jodu**. Neeksperimentēsim ar mūsu āpšcinā atrodamajām ziedēm vai dezinficēšanas līdzekļiem! Izglējumus sākusim ārstēt maigi kopšiem ar ziepjūdeni un ieziedsim ar neitrālu krēmu. Drīkstam izliet sasu pārsēju.
- Ja cilvēku velk vai bīda pa gulvietu, viegli var rasties ādas nobrāzums. Apsārtuma vietā ar laiku izveidojas brūce vai mēlma krevelle. Pievērsam uzmanību notiekošajam, līdzam padomu medicīn. Labāk ieviešam zārnabū, nekā ieliet kaiti!
- Brūce padziļinās un iet plašumā, šķērt skarti zemādas taukaudi un muskuļi. Steidzam jāmeklē ārsta palīdzība!
- Ir pieejami mūsdienīgi, ērti lietojami brūču kopšanas līdzekļi, tomēr ārstēšana nav viegla.
- Ja izglējumi ir radušies slimnīcā, nekādā gadījumā **nepieļausim slimnieku izrakstīt no šīs ārstniecības iestādes!**

uzmanību slimnieka pakausim, denimim, sprandam, lāpstipam, krustim, sežas pārgurim, elkoņiem, augstbūti ārējām virsmām, cēlājiem, potītiem un papēžiem. Ja šādas vietas parādījušies arī plankumi, kas neizdū, kad tie uzsūp ar pirkstu, vai virspusēji nobrāzumi, vai tumsāki, agrāk nebijuši ādas laukumi, nekavējoties pavēstisim to ārstam.

Grozām un palīdzam ar spilveniem

Ja ir aizdomas par izglējumu, obligāti atslagojam bojājuma vietu uz dienu, divām, trim vai vairāk, ja nepieciešams. Ja izglējums izveidojies, piemēram, uz krustiem, tas nesadzīs, ja cilvēks turpinās gulēt uz muguras.

Mainām viņa gulēšanas pozas. Varam izmantot lielus spilvenus, paliktus vai polsterus, ko pareizi novietojam zem augstbūti, apakšbūti, cēla kaula un gūžas kaula. Jāizvairās no kaulu savstarpējās saskāsmes, tātad spilveni jāliet arī starp potītiem un ceļiem.

Visai bieži šī vaina skar papēžus. Kāja ar visu svaru, piemēram, 25 kilogramiem, guļ uz papēža, kura buksims ir tikai kādā 10 kvadrācentimetrī. Tātad vienam kvadrācentimetram uzgultas divarpus kilogrami – milzīgs spiediens! Ja paliksim spilvenus zem apakšbūtiem, papēži paliks brīvi gaisā karājoties, tātad netiks nospiesti.

Nedrīkst izmantot apvīdē vai gredzenveida gumijas paliktņi! Cilvēki joprojām tādus iesaka cits citam kā labu līdzekli slimnieka aprūpē. Šādi paliktņi situāciju tikai pasliktina – it kā atslagojam problēmu, bet apla mala palielina spiedienu uz apkārtējiem audi.

Izglējumi ir kā leduskalns, virspusē ir tikai tā mazākā daļa. Tuvinieki sāka: pamānījām plicīti, tādā kā monētu, bet pēc laika – ārprāts! Bedre, kura

varētu ievietot dūrī! Izglējums jau bī radies, tikai to vēl nevareja redzēt.

Katru dienu, pārkājot gultu vai mazgājot tuvīnīku, pārbaudām acis viņa ķermenim, vai nav izmaiņu. Ipaši uzmanību pievēršam vietām, kur kauli atrodas tuvu ādai – tur izglējumi rodas visbiežāk (sk. attēlu). Par problēmu var vēstīt līdz šim nebijis sārtums, būsims, tūska vai izsūzums.

Pareizi kustāsim gulšos

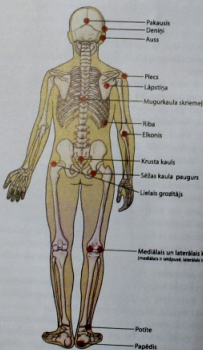
Grozot gulšos, viņu nedrīkst stiept, bīdīt vai vilkt. Nedrīkst kērt acs elkoņiem, padusēm vai pēdām un stiept Pārvietašas jāveic, ķermena daļas maigi piepacēlot un nolāzot. Drīkst rīpāt arī valstī.

Zemādas slānis, muskuļi un kauli savā starpā staigā. Tikko sākam cilvēku stiept vai vilkt, šie slāņi sāks plīst. Tiek traucēta mikrocirkulācija.

Ideāli būtu gulšos pacelt un pārvietot divatā, ja past slimnieks nesep piepalīdzēt. Mājas gan parasti ir tikai viņi kopēji, tādēļ šis padoms grūti īstenojams.

Arī slimnieks pats var

Rosinām, lai slimnieks piedalās savā atveseļošanās procesā. Dosim viņam uzdevumus. Lai seko savam dienas ritmam un veic paškontroli.



Zīmējuma iekrāsotās vietas, kur izglējumi rodas visbiežāk. Tas ir ķermena daļas, kur kaulu izcīlni ir vistuvāk ādai.

No Brūču un izglējumu asociācijas materiāliem

Redzamā vietā novietosim pulksteņi, lai viņi var konstatēt, cik laika pagājis, kopš gul vienā pozā. Tā jāmaina ik pēc divām stundām.

Pie griešiem vai sienas piemērotā augstamā un lenki piekūrēsim **palielu spoguļi** – līdzīgi kā atpakaļskata spoguļi automaīnā. Gulošais (ja nav pilnībā zaudējis kustēšanās spējas) ik pa laikam sevi apskata – aplūko muguru, dibenu, kājas, papēžus, vai tur nav izveidojies apsārtums. Tas jādarā regulāri. Tāpat kā braucot maīnā ik pēc brīža palūkojamies, vai aizmugurē nav kāds cits braucmaīns.

Ja slimnieks būs aizņemts ar svarīgiem pienākumiem, diena ritēs ātrāk, mazāk būs vaļas domāt par kaitēm.

Izvēlamies ēdienkarti un higiēnu

Ēdienam jābūt **olbaltumvielām** bagātam. Olbaltums ir **ķīģolīti**, no kā bāzējas mūsu organismamam. Dakteris Snipe uzskata, ka gulošs slimnieks vai **ratiniekis** nedrīkstētu būt **vegetāriets**.

Ja radusies kāda brūce, organismam jāgūst olbaltumu milzīgos daudzumos. Ir iespējams lūgt ģimenes ārsta izrakstīt specializēto olbaltuma maīstījumu, kas nopērkams aptiekā.

Jālieto **šķidrums** pietiekamā daudzumā – vismaz divi litri vai vairāk dienā. Šķidrums ir kā transporta

Plaušu vingrināšana

- Lai gulošais dziļi ieelpo, izpleš rokas un apakšējai sevi – šādi gaisa tiek pilnībā izelpots.
- Turam slimnieka mutes tuvumā avīzi un liekam pūst, lai lapa plīvo.
- Svarīgi ir **klepināt**, šādi stimulē plaušu darbību. Pagriežam uz sāniem, liekam dziļi ieelpot, bet izelpā nedaudz saspiējam augšējo ribu loku. Stingrām, vibrējošām kustībām ar savīktām dūrēm izkļauvējam plaušu rajonu.

kas vajadzīgās vietas nogādā līdz problemātiskajai organismam vietai. Tuvinieki bieži vien atstās durt daudz dzert – mazāk vajadzēs urinēt, retāk jāmaina gultasveļa... Šķidruma trūkums var izraisīt dažādas veselības problēmas – urīnceļu infekciju, aizcietējumu un citas.

Pamperi nav labākais risinājums, jo sūtina ķermeni. Vīrietim der izmēģināt kondomeida urīna uzvērēju.

Ādu starpes apvīdū tīrām arī pēc katras vēdera izejas un urīnēšanas. Izvēlamies izmantot karstu ūdeni un pārāk stipri berzē ādu. Ķermeni katru dienu varam viegli norīvēt ar bērnu domātām mitrajām salvetēm. Sievietēm visbiežāk izsūt rīvas zem krūtīm, vīriešiem zem dzimumorgāniem.

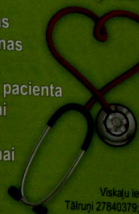
Sekojam, lai āda nebūtu sausa un nerastos izsūzumi. Izmantojam parastu barojošu krēmu uz ziedu bāzes. Specializētiem nevajag, kopjam ar ūdeni, ja izsūzē. Nevajag baidīties mazgāt pat tad, ja ir brūce.

Gunta Tabore

JAUNUMS

www.medicinasprecas.lv

Ikdienas medicīnas preces gulošai pacienta higiēnai un kopšanai



Vīdaka ielā 11, Rīga
Tālruni 27840379, 22009125

novacare sissel



Pretizglējumu matračis

palīdz.lv
VESELĪBAI UN ĒRTAI IKDENEI

Ģimību dambis 7a, Rīga
Veikals, veselības centrs
www.palidzi.lv www.vcpalidzi.lv

Tāl: 67670414
Fakss: 67672190
E-pasts: info@palidzi.lv