	<p>ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК» ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ И ИНВАЛИДОВ ПО СДУ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР</p>
---	--

## **Методические рекомендации по организации профилактики пролежней маломобильных граждан в домашних условиях**

Ульяновск, 2026

## Организация профилактики пролежней маломобильных граждан в домашних условиях

Пролежни — повреждения кожи и мягких тканей, которые возникают, если человек долго и обездвижено находится в одной позе.

Пролежни — отнюдь не участь только ослабленных лежащих больных, они могут образовываться вследствие любого внешнего давления, особенно часто — на участках костных выступов.

Например, пролежни нередко формируются у больных с переломами при давлении чрезмерно тугой или неровной гипсовой повязки, что ограничивает кровообращение. Известны случаи возникновения пролежней в ротовой полости в результате давления зубных протезов. Но все, же чаще всего наблюдаются у человека находящегося в вынужденном положении и получающий недостаточный уход.

### Способствует образованию пролежней

- Ограничение подвижности — тяжелая болезнь, ограниченная дееспособность и т.п.;
- Травмы и ссадины;
- Ненадлежащий уход;
- Плохое общее состояние здоровья — недоедание, анемия, недостаток белка, электролитов и т.п.;
- Склероз, сахарный диабет;
- Опрелость кожи, в том числе из-за неправильного выбора изделий с впитывающей способностью для людей с недержанием мочи;
- Слишком высокая температура воздуха, провоцирующая перегревание, чрезмерную потливость и образование опрелостей;
- Одежда и постельное белье из искусственных, жестких тканей, раздражающих кожу;
- Внутренние швы, пуговицы, крошки пищи на матрасе.



**Помните о риске появления пролежней, если вы ухаживаете за человеком, который:**

- Находится в одной позе больше 2-х часов и/или не может самостоятельно менять положение тела
- Имеет проблемы с весом (избыточный вес или истощение)
- Часто потеет, страдает от недержания мочи, кала
- Страдает от сосудистых заболеваний, трофических язв, диабета.

### **Пролежни могут:**

- Глубоко повреждать кожу, мышцы и кости
- Приводить к заражению крови
- Вызывать нестерпимую боль
- Снижать качество жизни
- Вызывать инфекции



### **Важно**

**Если пролежни не лечить, они могут привести к летальному исходу!**

### **Что делать, если появился пролежень?**

1. Поверните больного так, чтобы не было давления на рану, и кровь могла поступать к месту возникновения пролежня.
2. Наблюдайте и записывайте в блокнот (в лист наблюдений), как меняется рана.
3. Обращайте внимание на повышение температуры, озноб; выделения из раны; плохой запах от раны; повреждения вокруг раны.



### **Важно**

**При длительном давлении состояние ухудшится – из красного пятна появится водяной пузырь, откроется рана, которая углубится вплоть до кости.**

### **Степени пролежней**

#### **I степень**

Красные/фиолетовые/синие пятна, которые не проходят после прекращения давления; кожа не повреждена.

#### **II степень**

Кожа повреждена, появляются пузыри, неглубокая рана (язва).

#### **III степень**

Рана углубляется до мышечного слоя, могут быть жидкие выделения из раны.

#### **IV степень**

### **Важно**

**Надавите на красное пятно пальцем 2-3 секунды:  
кожа побелела — это не пролежень;  
осталась красной — это пролежень I степени**



**Даже при появлении пролежней I степени необходимо обратиться к врачу.**

## Зоны риска образования пролежней

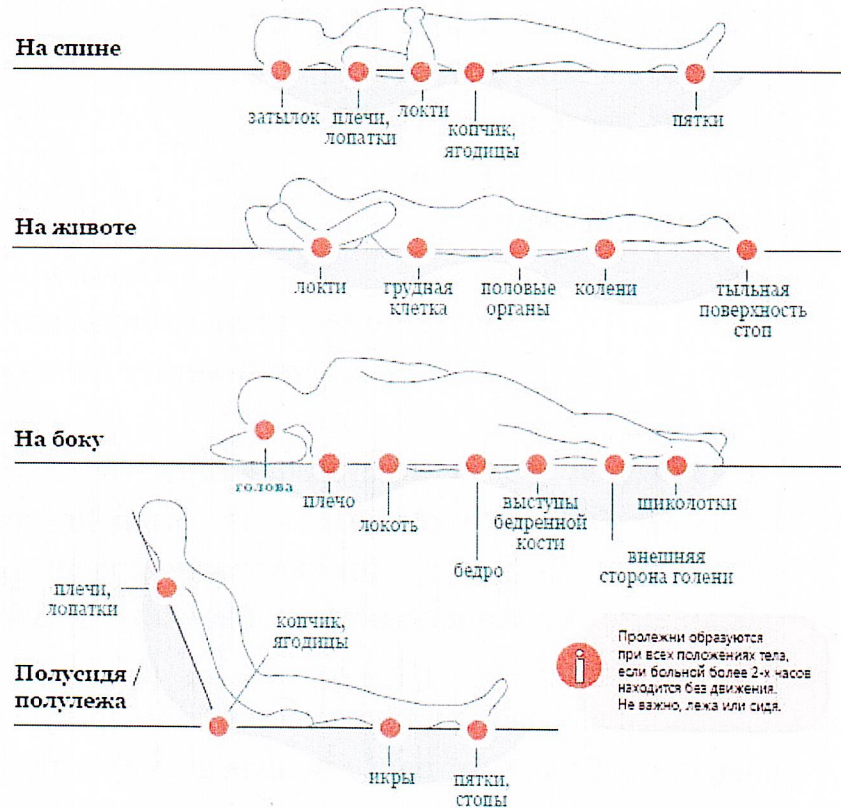


Иллюстрация :агентство «Инфографика»/фонд «Вера»

### Как предотвратить пролежни

Для профилактики пролежней, и в домашних условиях, и в больнице, необходимо, прежде всего, обеспечить больному правильный и тщательный сторонний уход. Причем меры по предотвращению пролежней должны активно проводиться уже с первых дней заболевания:

1. Одним из главных правил является периодическая смена положения больного в постели (каждые 2-3 часа, не менее 8 раз в сутки). Все перемещения должны осуществляться с предельной осторожностью, чтобы не допускалось трение или растяжение кожных покровов. Данная задача облегчается при использовании специальной кровати.

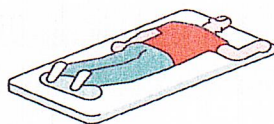
Положение Фаулера



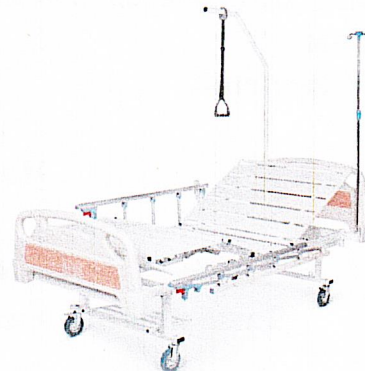
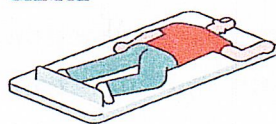
Положение на боку



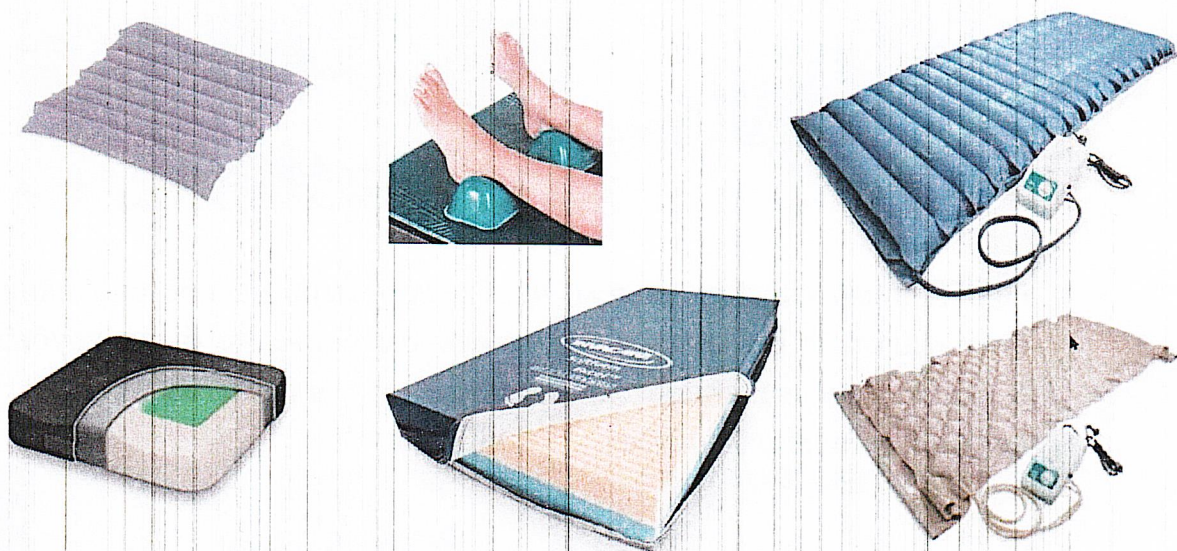
Положение на животе



Положение Симса

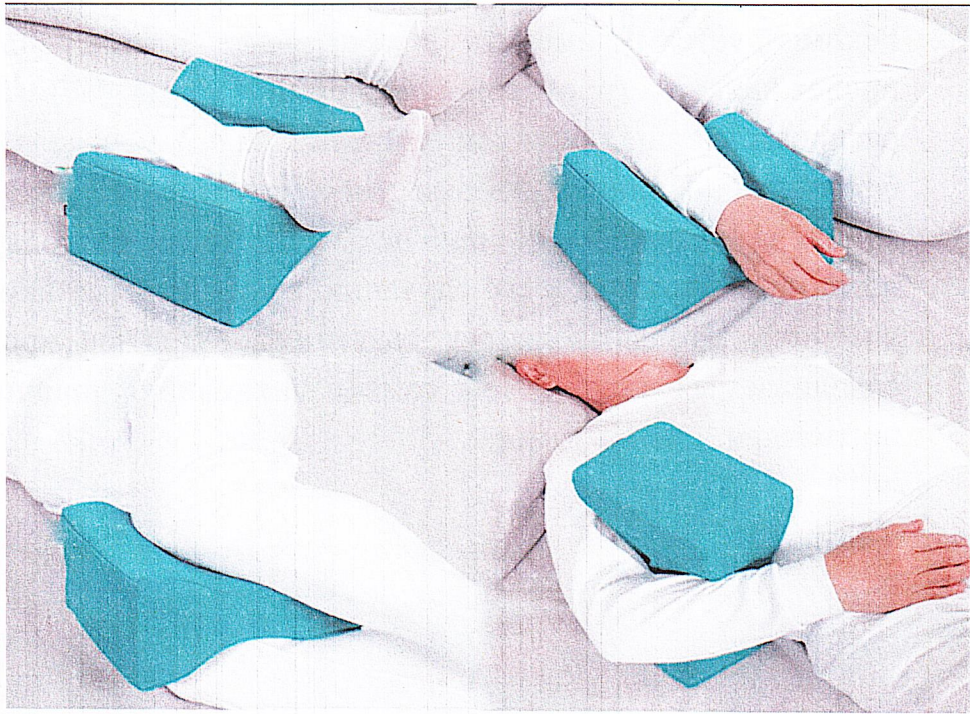


2. Рекомендуется применять для пациента матрас для профилактики пролежней (противопрележневый матрас). Наибольшее распространение получили два вида таких матрасов — ячеистый и баллонный. Принцип работы этих матрасов основан на постоянном изменении давления на тело в разных зонах благодаря регулярному нагнетанию воздуха и его сдуванию в специальных камерах (баллонах, ячейках). Это позволяет сохранить нормальное кровообращение в сдавливаемых тканях, тем самым ликвидируя причину образования пролежней.



3. Для уменьшения давления на мягкие ткани в наиболее уязвимых у пациента областях следует подкладывать специальные круги, подушки, поролоновые подкладки и т.п.





4. Необходимо следить за тем, чтобы простынь на постели пациента не скатывалась в складки, а на нательном белье не было грубых швов. Мокрое, загрязненное постельное и нательное белье должно незамедлительно меняться.



5. В помещении, где находится больной, следует поддерживать нормальную температуру и влажность воздуха, регулярно проветривать и проводить уборку.

### **Обратите внимание:**

- Застилайте кровать без складок на белье.
- Складки повышают риск появления пролежней.
- Следите, чтобы в постели не было крошек.
- Выбирайте одежду из натуральных тканей без грубых швов, пуговиц и молний.
- Выбирайте трусы, носки, чулки и гольфы без тугих резинок.
- Если у больного стоит мочевого катетер или нефростома, следите, чтобы они не сдавливали кожу.



### **Важно**

**Постоянно осматривайте больного!**

### **Меняйте положение тела**

Если человек лежит, меняйте положение тела **каждые 2 часа** (не реже!). Например, так: спина, левый бок, снова спина, правый бок.

Если человек сидит/полулежит, то меняйте положение **каждый час** (не реже!).

### **Используйте:**

- Функциональную кровать
- Максимально легкое одеяло.
- Дополнительные подушки и валики. Например, в положении больного на боку положите подушку между коленями и лодыжками, в положении на спине – под пятки.
- Противопрлежневый матрас. В крайнем случае – максимально плоский.



### **Важно**

**Матрас не заменяет необходимости смены положений тела человека в постели!**

### **Дополнительные меры профилактики пролежней**

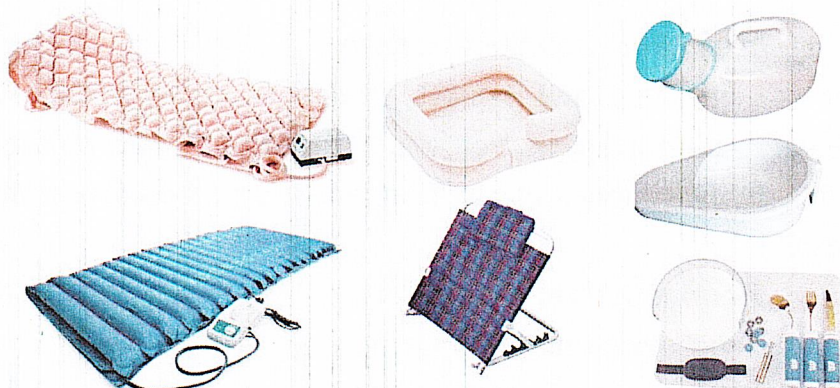
Важнейшей мерой профилактики пролежней является уход за кожей. Нужно следить за тем, чтобы кожа больного всегда была чистой, не влажной и не пересушенной. Для этого следует выполнять следующее:

1. Регулярно обмывать больного теплой водой с использованием туалетного мыла и мягкой губки (лучше натуральной) с последующим аккуратным и тщательным протиранием досуха мягкой хлопчатобумажной тканью;

2. Участки наибольшего давления трижды — четырежды в день протирать камфорным спиртом, нашатырным спиртом (0,5%), салициловым спиртом (1%) или раствором марганцовки (1%), совмещая это с неинтенсивным массажем.
3. Если кожа пациента пересушена, следует применять увлажняющий крем, в случае же чрезмерной влажности — присыпки или подсушивающие мази.
4. При обнаружении участков покраснения на коже необходимо выполнить вокруг этих зон легкий массаж.

### Важно

### Используйте технические средства реабилитации



#### Следите за гигиеной

- Всегда сохраняйте кожу сухой и чистой.
- Ежедневно протирайте тело человека влажной губкой.
- Помогите больному принимать душ и ванну.
- Помогите больному следить за интимной гигиеной – при каждой смене подгузника или после каждого мочеиспускания/ дефекации.
- Обрабатывайте кожу близкого после гигиенических процедур защитным кремом.

#### Как мыть человека с пролежнями?

Аккуратно омывайте раны при ежедневных гигиенических процедурах.

- Следите, чтобы мыло смылось полностью.
- Не держите раны в воде долгое время.
- После купания делайте перевязку.

#### Используйте:

- Мягкие моющие средства без антибактериального эффекта.
- Мягкое мыло (например, «Детское»).
- Специализированные очищающие пенки для ухода за лежачими больными.

- Мягкие губки-мочалки (желательно из натуральных материалов).
- Увлажняющие и защитные кремы, лосьоны для ухода за лежачими больными.

### **Важно**



**Проследите, чтобы врач назначил современные методы лечения: пенные, гелевые, наполненные водой или воздухом очищающие прокладки, абсорбирующие и гидроактивные повязки.**

**Заведите блокнот и отмечайте проведенные процедуры.**



**Нельзя использовать для лечения и обработки пролежней:**

- Зеленку, йод, марганцовку, фукорцин;
- Камфорный спирт, перекись водорода, салициловую кислоту;
- Облепиховое, камфорное, эфирные масла;
- «Болтушку», соду, репчатый лук;

### **Важно**



**«Мазь Вишневского» и «Левомеколь» нельзя использовать без консультации с врачом!**

### **Помните**

**Каждые 1-2 часа:**

Менять положение тела.

**Ежедневно (не реже)/ по необходимости:**

- Менять постельное и нательное белье.
- Мыть и обтирать влажной губкой тело больного.
- Осматривать тело больного на предмет покраснений и других кожных изменений.

**Постоянно:**

- Использовать валики и подушки.
- Сохранять оптимальную температуру в помещении (21-23 °С).
- Не допускать образования складок на постельном белье и одежде.
- Своевременно менять подгузник.
- Следить за сбалансированным питанием (витамины А, В, С – творог, мясо, овощи) и питьевым режимом.
- Обрабатывать кожу защитным кремом.

***«Наша работа - смягчать печаль и отмечать долг каждый день,  
просто выполняя свою работу» Кристин Белль***