

# Izgulējumu profilakse bērniem

Informācija vecākiem un aprūpētājiem



Šajā vecākiem, aprūpētājiem un bērniem paredzētajā brošūrā ir sniegta informācija par izgulējumiem, to rašanos un iespējamo profilaksi. Dažkārt var būt pamatoti iemesli, kāpēc jūsu bērna ārstēšana atšķiras no šajā brošūrā aprakstītās, — tas jums jāapspriež ar savu veselības aprūpes speciālistu. Ir būtiski, lai gan jūs, gan bērns iesaistītos aprūpē (cik tas iespējams) un kopā piedalītos lēmumu pieņemšanā par izgulējumu profilaksi un ārstēšanu. Šāda sadarbība aprūpē sniedz labāku rezultātu bērnam.



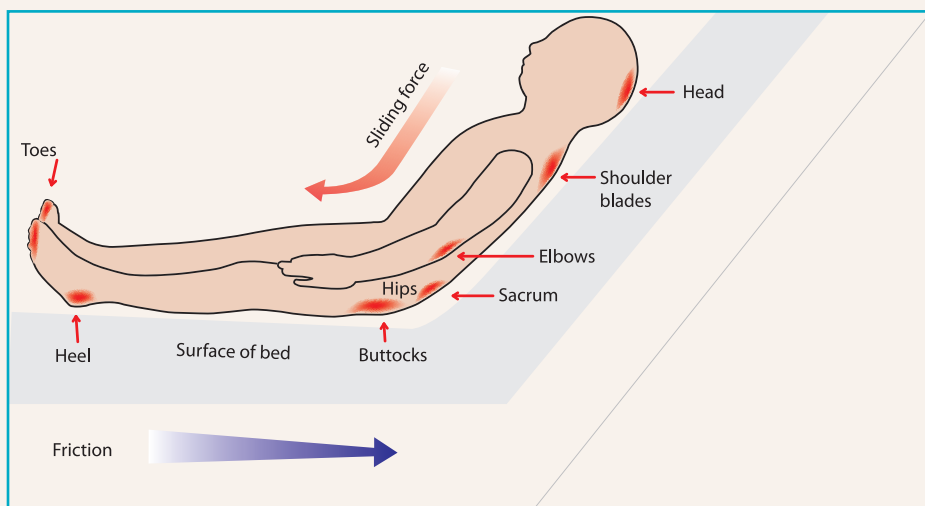
## Kas ir izgulējums?

Izgulējums ir ādas un zemādas audu bojājums, kas rodas, kad tiek pārtraukta asins apgāde šai zonai un audiem trūkst skābekļa un barības vielu. Izgulējums var rasties dažādu iemeslu dēļ, īpaši, ja bērns slimo. Tas var būt ļoti sāpīgs un izraisīt papildu komplikācijas. Izgulējumu var izraisīt:

- **Spiediens** — tas notiek, ja ādu nospiež ķermeņa svars vai jebkurš cits priekšmets vai aprīkojums, piemēram, ratiņkrēsls, urīna katetra caurulīte, gastrokopiskā/nazogastrālā caurulīte, šina, ķermeņa stiprinājumi, intravenozā sistēma, skābekļa piesātinājuma zondes vai ģipsis.
- **Berze un plīsumi** — tas notiek, kad bērna āda tiek iestiepta vai atkārtoti berzējas pret tādām virsmām kā, piemēram, matracis, gultas veļa vai kādu iepriekš minēto aprīkojumu. Tas notiek, kad bērns gultā vai krēslā noslīd, vai nepareizas pārvietošanas un apkopes dēļ.
- **Mitrums** — tas var palielināt arī iekaisuma rašanās iespējamību.
- **Iepriekšēji bojājumi** — ja bērnam agrāk jau bijis izgulējums, ādai var būt tendence bojāties arī turpmāk.

## Kā izskatās izgulējums?

Pirmā pazīme, kas liecina, ka varētu veidoties izgulējums, parasti ir ādas krāsas izmaiņas. Ādas zona var izskatīties nedaudz apsārtusi vai kā pēc sasituma. Situācija var pakāpeniski pasliktināties, un galu galā var izveidoties atvērta brūce. Izgulējumi parasti veidojas virs izvirzītiem kauliem (kauliem, kas atrodas tuvu ādai), piemēram, galvas aizmugures daļā, autiņbikšīšu zonā / uz dibena, uz mugurkaula pamatnes, auss, virsdegunes, papēžiem un elkoņiem.



## Kādas ir brīdinošas pazīmes?

- Gaišādainiem bērniem — sarkani plankumi.
- Tumšādainiem bērniem — purpursarkani/zilgani plankumi.
- Āda var būt karsta, cieta vai mīksta un/vai šķīst spīdīga.
- Var veidoties pūslīši vai plaisas.
- Cietas vai pietūkušas vietas, kas var būt sāpīgas.

## Kāpēc jūsu bērnam ir izgulējumu veidošanās risks?

Jebkuram bērnam var izveidoties izgulējums, tomēr dažiem bērniem to rašanās risks ir augstāks.

Piemēram, ja bērnam:

- ir ierobežota mobilitāte; piemēram, ja bērns ir slimis un viņam ilgstoši jāpaliek gultā vai krēslā, vai ratiņkrēslā vai ja slimības vai veselības stāvokļa dēļ viņam ir grūti mainīt ķermeņa stāvokli bez palīdzības;
- nepieciešams aprīkojums, kas var ierobežot kustības vai radīt spiedienu un/vai berzi, piemēram, ratiņkrēsls, urīna katetrs, gastrokopiskā caurulīte, šina, ķermeņa stiprinājumi, ģipsis, skābekļa piesātinājuma zonde, sejas maska, intravenozais katetrs (intravenozām zālēm);
- ir nepareizs uzturs, un bērns nedzer pietiekami daudz ūdens;
- ir nepietiekams svars vai liekais svars, jo tas var ietekmēt bērna mobilitāti un ādas stāvokli un rada apstākļus, kad ādu iespējams vieglāk traumēt;
- ir asinsrites vai elpošanas traucējumi, kas ietekmē viņu asinsriti;
- ir palielināts mitrums urīna nesaturēšanas vai svišanas dēļ, kā rezultātā rodas “autiņbiksīšu izsitumi”;
- agrāk bijis izgulējums;
- ir smaga slimība vai veikta operācija;
- ir bojātas muguras smadzenes, un/vai viņš nejūt sāpes kādā ķermeņa daļā vai visā ķermenī;
- pašlaik ir izgulējums;
- ir ilgstoši bijusi augsta temperatūra.

## Ko jūs varat iesākt

Jums kā bērna vecākam/aprūpētājam ir ļoti svarīga loma bērna ādas kopšanā. Jūsu veselības aprūpes speciālistam jāiesaka, kā vislabāk samazināt vai atvieglot spiedienu uz ādu tajās vietās, kur ir tendence veidoties izgulējumiem.

Rekomendācijām jāietver šāda informācija:

- pareizas sēdēšanas un gulēšanas pozas;
- kā palīdzēt bērnam ieņemt sēdus un guļus pozas;
- cik bieži bērnam jākustas un vai viņš jāpārvieta gultā vai krēslā;
- bērna kāju atbalstīšana;
- labas stājas saglabāšana;
- izmantojamais aprīkojums un tā izmantošana.

Svarīgi veicamie pasākumi:

### Āda

Pārbaudiet bērna ādu katru dienu — mazgājot un ģērbjot bērnu, varat uzmanīgi aplūkot bērna ādu, pārbaudot, vai nav izgulējuma veidošanās brīdinošo pazīmju, un **nekavējoties** ziņot veselības aprūpes speciālistam par jebkādām bažām. Simptomu agrīna pamanīšana ir svarīga izgulējumu novēršanai.

## Virsmas

Konsultējieties ar bērna veselības aprūpes speciālistu par speciālajiem matračiem un aprīkojumu. Viņš varēs sniegt informāciju par šāda aprīkojuma sniegtajiem ieguvumiem un riskiem, lai jūs varētu izlemt, vai jūsu bērnam tas ir nepieciešams.

## Kustības

Nodrošiniet, ka bērns kustas. Pārvietojiet bērnu un pēc iespējas mainiet tā pozas. Mudiniet un/vai palīdziet bērnam pēc iespējas biežāk mainīt pozu — tas palīdzēs mazināt spiedienu uz ķermeņa kaulainajām daļām. Bērniem, kuri izmanto ratiņkrēslu, ir bieži jāpārvietojas krēslā, lai mazinātu spiedienu uz dibenu. Ja bērnam jau ir izgulējums, jāizvairās no gulēšanas vai sēdēšanas uz tā, jo tas pasliktinās situāciju.

Izvairieties no spiediena un berzes — pārliedzinieties, ka jūsu bērns neguļ uz caurulītēm, vadiem vai cita aprīkojuma. Sekojiet, lai bērna gultas veļa būtu bez krokām, kas arī var radīt berzi. Vienmēr izmantojiet slīdošu palagu gados vecāku bērnu pārvietošanai, lai izvairītos no bērna vilkšanas, kad maināt pozu. Ja bērnam ir ģipsis, šina vai ķermeņa stiprinājums utt., nekavējoties brīdiniet bērna veselības aprūpes speciālistu, ja rodas kādas bažas.

Regulāri pārbaudiet aprīkojumu — pārliedzinieties, ka bērna ergoterapeits un fizioterapeits ir pareizi noregulējuši ratiņkrēslu, spilvenus un šinas, un ziņojiet mediķiem par jebkādām problēmām, kas saistītas ar šo aprīkojumu.

## Nesaturēšana

Nodrošiniet, lai bērna āda būtu tīra un sausa — nomazgājiet un noslaukiet ādu, tiklīdz tā kļūst netīra. Slaukot bērna ādu, maigi glāstiet, nevis berzējiet. Regulāri mitriniet sausu ādu. Lai aizsargātu bērna ādu no urīna, izkārnījumu, sviedru vai brūču izdalījumu iedarbības, ieteicams lietot aizsargkrēmu vai aerosolu. Tie jāuzklāj viegli un plānā kārtā.

## Uzturs

Pārlicinieties, ka bērns pareizi ēd un dzer — nodrošiniet bērnam sabalansētu uzturu ar lielu daudzumu svaigu augļu, dārzeņu un olbaltumvielām bagātu pārtiku (piemēram, gaļu, zivīm, olām, sieru un piena produktiem) vai, ja bērnam ir enterālā barošana, nodrošiniet ēdināšanu un ūdeni, kā noteicis dietologs. Mudiniet bērnu dzert pietiekami daudz šķidruma, it īpaši ūdens, lai āda būtu maiga un elastīga.





## Praktiski padomi un ieteikumi

### Rīkojieties šādi

- Bieži mainiet bērna pozu, lai, atrodoties gultā vai sēžot krēslā, bērns ilgstoši neatrastos vienā pozā.
- Rūpējieties par bērna ādu — uzturiet to tīru un izvairieties no pārmērīga mitruma.
- Nodrošiniet veselīgu un sabalansētu uzturu.
- Izmantojiet aprīkojumu, kā ieteicis veselības aprūpes speciālists.
- Pārbaudiet, vai uz bērna ādas nav sarkanu plankumu vai tumši purpursarkanu zonu, un ziņojiet par tām pēc iespējas ātrāk.

### Nedrīkst!

- Sēdināt bērnu uz gumijas gredzenveida spilvena (tas var izraisīt lielākus bojājumus).
- Masēt vai berzēt spiediena vietas.
- Vilkēt bērnu pa mitru vai sakrokotu gultas veļu.
- Spiediena mazināšanai izmantot aitādu.
- Saburzīt paladziņus nesaturēšanai zem bērna — ja iespējams, izvairieties no to lietošanas.
- Ārstēt izgulējumu patstāvīgi — vērsieties pēc palīdzības pie sava veselības aprūpes speciālista un/vai medmāsas, kas specializējusies audu dzīvotspējas atjaunošanas jomā.

**Jautājumu vai bažu par jūsu bērna ādu gadījumā vai, ja vēlaties iegūt vairāk informācijas, lūdzam sazināties ar veselības aprūpes speciālistu, kurš aprūpē jūsu bērnu slimnīcā vai mājās.**

Šī brošūra ir pielāgota no jaunākās NICE brošūras Pressure Ulcers – prevention, treatment and care (Izgulējumi — profilakse, ārstēšana un aprūpe), kā arī vietējā Veselības un sociālās aprūpes trasta brošūrām par izgulējumu profilaksi.

Sīkāka informācija pieejama tīmekļa lapā:

- Pressure Ulcers – prevention and treatment  
[www.nice.org.uk/guidance/cg179](http://www.nice.org.uk/guidance/cg179)
- Izgulējumu profilakse: Quick Reference Guide  
[www.pha.site/hDfT](http://www.pha.site/hDfT)
- Uztura loma izgulējumu profilaksē un ārstēšanā: National Pressure Ulcer Advisory Panel White Paper  
[www.pha.site/journals-lww-com](http://www.pha.site/journals-lww-com)
- Your Turn  
[www.your-turn.org.uk](http://www.your-turn.org.uk); skatiet PHA materiālus vietnē  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)





**Public Health Agency**

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:

