

OKVARA HRBTENJAČE – KOŽA

Piše: prim.asist.mag. MIRO MIHELIC

Preležanina (dekubitus) je najpogostejši in najbolj obremenjujoč zaplet pri bolniku z motnjo v delovanju hrbtenjače.

Preležanina neprimerno bolj onemogoča normalno življenje kot katerakoli druga bolezen. Zaradi nje je morda treba ostati v bolnišnici ali več tednov ležati.

Najpomembneje je, da zaplete na koži lahko **preprečimo**, če se zavedamo vzrokov, ki privedejo do preležanin, in kožo redno pregledujemo. To pomeni, da smo **sami odgovorni za skrb za kožo**. Poznati moramo njeno stanje in zgodnje opozorilne znake preležanin. **Nege kože ne smemo zanemariti**, ker je poglobljenega pomena za normalno življenje.

SESTAVA IN VLOGA KOŽE

Koža je pokrov telesa. Je čvrsta in mehka. Njena glavna vloga je, da ščiti celice, ki ležijo pod njo. **Koža je organ**, največji in morda tudi najbolj zapleten organ telesa. Ima zaščitno vlogo, kajti telo ščiti pred okužbo, vodo, zrakom in telesu tujimi snovmi. Sposobna je obnoviti manjše poškodbe (praske, odrgnine). Ureja izgubo toplote iz telesa; telo hladi tako, da na njeni površini izhlapeva pot in seva toplota. Kožo oskrbujejo živci, zato čutimo pritisk, dotik, bolečino in temperaturo. Koža lahko izloča maščobo, soli in vodo. Pod njo je plast maščobnega tkiva, ki ščiti pred izgubo toplote in podlaga (oblazini) tkiva pod njo.

PRELEŽANINE

Preležanine nastanejo pri bolnikih z okvaro hrbtenjače zaradi **manj gibanja, zmanjšane občutljivosti in slabega pretoka krvi**.

Po okvari hrbtenjače je pretok krvi upočasnen in zato celjenje zavrto, zmanjšano. Tkiva ne prenesejo več toliko pritiska kot prej. Koža prenese daljši čas le malo pritiska, večjega pa le kratek čas, sicer pride do zmanjšanja ali prekinitve pretoka krvi in okvare (mrtvine, preležanine). Zaradi zmanjšane pretoka krvi tkiva dobijo manj kisika, tkivni upor prehodu krvi se zmanjša. Telo se pred pomanjkanjem kisika brani s povečanim pretokom krvi na ogroženo mesto. Tekočina iz žil prestopi v okolico ter povzroča oteklino, ki še bolj stiska žile in zmanjšuje ali ustavi pretok krvi. Zmanjšan pretok in zmanjšano odpornost na pritisk še poslabša zmanjšano občutljivost. Bolečine na mestu pritiska, ki opozori, da pritisk traja predolgo in da se moramo premakniti (npr. presesti), ni več in nas tako ne ščiti pred grozečo škodo.

Glavni vzroki preležanin so:

- podaljšan pritisk,
- odrgnine ali praske,
- daljša vlažnost kože,
- opeklino,
- sedenje ali ležanje na trdih predmetih, izboklinah in
- ozeblino.

Podaljšan pritisk

Podaljšan pritisk pomeni, da sedimo ali ležimo v nespremenjeni legi toliko časa, da poškodujemo kožo. To lahko povzroči tudi obleka, nakit ali katerikoli trd predmet, ki pritiska na kožo. **Prvi znak in opozorilo je pordelost. Poškodba ni nastala, če rdečina izgine v 15 minutah po tistem, ko je pritisk prenehal.**

Okvara kože zaradi pritiska nastane navadno na predelih, kjer so kostne izbokline ali kjer se kost najbolj približa koži. Kostne izbokline pritiskajo na tkivo od znotraj. Če je na zunanji strani podlaga trda, skozi preščipnjeno tkivo ni krvnega pretoka.

Odrgnine ali praske

Odrgnine ali praske in zmečkanine nastanejo zaradi padca, zdrsa čez rob ali udarca ob trd predmet. Zaradi pomanjkanja občutka za bolečino spregledamo poškodbo, zaradi upočasnjene pretoka krvi je celjenje počasno.

Daljša vlažnost kože

Koža je vlažna zaradi znoja, seča ali blata. Vlažna koža se mehča in lušči (macerira). Pasovi lahko čezmerno zadržujejo vlago. Vlažna koža zaradi luščenja se počasneje celi.

Opekline

Opekline nastanejo zaradi povišane temperature, mečkanja kože, dražečih kemikalij ali elastičnih in lepilnih trakov. Nastanejo zaradi:

- čezmernega izpostavljanja soncu,
- vroče vode v kadi ali pod prho,
- vročih pip,
- postavljanja in nošenje vroče hrane in pijač v naročju,
- dotikanja pečic,
- razlitja vroče hrane in pijač,
- stika z električnimi gospodinjskimi pripomočki,
- stika z grelnimi blazinami,
- stika z grelnimi napravami v prostoru,
- cigaretnih ogorkov,
- sedenja na vroči podlagi (poleti) in
- dotika z deli avta, ki se segrejejo, gretje v avtu, ki je usmerjeno k nogam.

Mečkanje kože nastane pri drgnjenju kože ob trši predmet (npr. prehod prek roba postelje, prehod v avto, nerodno prelaganje, varnostni pas ob nenadnem zategovanju ali močnem drgnjenju ...) ali sedenju v postelji pod kotom (45 stopinj), kar poslabšujejo krči.

Nekatera pršila kemično okvarijo kožo in povzročijo kemično opekline.

Nekateri elastični in lepilni trakovi zaradi vleka ali alergije povzročajo opekline.

Sedenje ali ležanje na trdih predmetih ali izboklinah.

Možni vzroki so:

- varnostne zaponke,
- sponke
- gumbi, sponke na posteljnem perilu,
- gumbi, sponke na obleki,
- trdi, debeli šivi na obleki,
- trdi predmeti v žepih,
- podaljški katetrov,
- katetrške priponke in
- tesne hlače prek katetrskih cevi.

Ozeblina.

Ozeblina nastanejo zaradi motenega zaznavanja temperature okolice ali uporabe ledenih oblog.

NAPREDOVANJE PRELEŽANINE

Preležanina se pokaže kot **pordelo mesto na koži**. To mesto je ali pa ni otrdelo in/ali vroče. Pri temnopoltih je lahko svetleče namesto pordelo. Če tako spremembo **pravočasno opazimo, se koža pozdravi in postane spet normalne barve**. Pomembno je, da **odstranimo kakršenkoli pritisk na to mesto, dokler koža ne postane normalne barve**.

Če pritisk ne preneha, se pojavi bister ali gnojni mehurček ali krasta na čvrsti pordeli koži. Ta sprememba pomeni, da koža na tem mestu **odmira**. Takrat se je treba posvetovati z zdravnikom.

Sledi **žepasta odprtina ali razjeda** v odmrlim tkivu. Odprtina je običajno mnogo manjša od površine odmrglega tkiva v globini. Globine odmrtja ne moremo napovedati ali spoznati in **lahko sega vse do kosti**.

Končna in najhujša stopnja je **okužba in razjeda kosti** (osteomielitis).

PREPREČEVANJE PRELEŽANIN

Da preprečimo preležanine, moramo:

- stalno popravljati in spreminjati lego telesa, ko sedimo (tako kot zdravi, ki pa to počno podzavestno),
- stalno pregledovati stanje blazine, na kateri sedimo, ležimo,

- spreminjati lego, ko ležimo,
- nositi udobno zračno obleko,
- izogibati se skrajni vročini in hladu,
- skrbeti za čisto in suho kožo in obleko in
- skrbeti za pravilno in dobro podporo in podlogo telesa, ko ležimo.

PREGLEDOVANJE KOŽE

Pregledovanje kože naj postane vsakdanja navada.

Opravili naj bi ga vsako **jutro in večer**.

Iskati moramo spremembe barve kože: pordelost, odrgnine, mehurčke ali kraste.

Otipati moramo vsa ogrožena mesta, ali so otrdela ali otekla.

Pomagamo si ali pomagajo nam lahko z ogledalom. **Ogledujemo in otipavamo si kožo sami**, če je le mogoče. **Koža je naša, mi smo tisti, ki moramo ostati zdravi, ogledovanje in otipavanje pa je del aktivne zaščite in zgodnjega zdravljenja.**

Če opazimo spremembe na koži, poskusimo:

- **ugotoviti vzrok** in
- **ga odstraniti.**

Posebno moramo paziti na stanje kože:

- ko smo brezvoljni (depresivni),
- ko smo bolni ali imamo povišano telesno temperaturo,
- ko pijemo alkohol ali jemljemo pomirjevala/mamila in podobne učinkovine,
- ko se zredimo ali shujšamo,
- ko se spremenijo krči (spastičnost).

KAKO ZMANJŠATI PRITISK NA KOŽO

V postelji:

Urniki obračanja naj bo tak, da koža ne pordi na kostnih izboklinah. Nad in pod kostno izboklino lahko telo podložimo in tako razbremenimo pritisk na kožo na kostni izboklini. Glede na telesno težo in razvitost bo verjeten čas obračanja na dve do pet ur. Čas obračanja lahko podaljšujemo postopoma po 30 minut na posamezno lego in vedno dobro pregledamo, ali je koža pordela. Edina izjema je lega na trebuhu, ko lahko ležimo tudi osem ur, če podložimo telo z **gobo ali posebno blazino** pod pazduhama prek zgornje polovice prsnega koša, na stegnih nad kolenoma, da zmanjšamo pritisk podlage na kolena, med kolenoma, da se ne stiskata, in pod goleni, da stopali in prsti visijo v zraku. Spati na trebuhu je zelo pomembno:

- Ponoči počivata osem ur oba: tisti, ki potrebuje pomoč, in tisti, ki pomaga.
- Pri ležanju na trebuhu se iztegujejo kolki in kolena, kar zmanjšuje/preprečuje skrčenje (konrature).

V vozičku:

Dvigovanje je najpomembnejša vaja za zmanjševanje pritiska na kožo in mišic križnice in sednic. Fiziater ali fizioterapevt oceni, kakšna vrsta dvigovanja je najbolj primerna, in časovni presledek, ki ga koža na sednicah še prenese. Pogostnost dvigovanja se lahko spremeni.

Blazine – podloge:

- Blazina - podloga za voziček je nujna, ker zmanjšuje pritisk na podlogo in razporeja težo.
- Obstaja veliko vrst blazin - podlog. Idealne ni.
- Pri zračnih blazinah - podlogah je treba paziti na pravilno napolnjenost. Z višino se pritisk v njej spreminja.
- Penasta blazina - podloga naj bo čvrsta in enotna. Suha, razpadajoča, posedajoča se blazina je zelo nevarna.
- Ob spremembi telesne teže je treba menjati voziček, število dvigovanj in vrsto blazine - podloge.
- Gumijasti obroči za podlogo ali plavalni obroč so nevarni, ker ovirajo prekrvitev v predele kože in telesa znotraj obroča.
- **Blazina - podloga ne bo preprečila preležanin, zato je nujno dvigovanje.**

- Pomembno je da so stopalke za noge pravilno nameščene. Če so previsoko, je pritisk na sednice večji in tudi nevarnost za preležanino se poveča!
- V vozičku je treba sedeti čim bolj pokončno. Pomik naprej in naslanjanje povzroči povečan pritisk na trtico!

ČISTOČA

Celotno ali vsaj delno vsakodnevno kopanje je nujno, da odstranimo sol in maščobo s kože, ki lahko povzročita guljenje kože. Presredek je treba umiti vsaj enkrat na dan in po vsaki veliki potrebi.

NEGA NOG IN NOHTOV

Stopali umijemo in posušimo vsak dan. Posebno pazimo na kožo med prsti. Kožo po umivanju dobro negujemo z mlekom ali kremami. Nohte režemo ravno. Če koža pordi ob kotih nohtov, je to znak začetne okužbe. Daljša kopel nog in alkoholni obkladek lahko vnetje ustavita. Če se ne pozdravi v dveh, treh dneh, pojdimo k zdravniku.

PREHRANA IN TEKOČINE

Zdrava prehrana je zelo pomembna za zdravo kožo. Pijemo liter in pol do dva tekočine na dan, ob spremenjenih podnebnih razmerah (poletje, vroče okolje), aktivnosti in bolezni (driska, bruhanje, vročina) pa več.

UKREPI PRI PRELEŽANINAH, OPEKLINAH IN ODRGNINAH

- **Ugotovimo in odstranimo vzrok preležanini.**
- **Na obolelo mesto ne sme biti več pritiska.**

To pomeni, da moramo biti čim več v postelji, da se izognemo pritisku na prizadeto mesto, dokler se preležanina ne zaceli. Ne smemo pozabiti na urnik obračanja in podaljšati čas spanja na trebuhu. Če je preležanina na delu telesa, na katerem ležimo, ko spimo, je treba to lego opustiti in prilagoditi čas obračanja.

- **Če je nastala rana ali razjeda, jo čistimo z milom in vodo in jo zračimo, kolikor je mogoče.** Danes so na voljo številni pripomočki za zaščito in pospešeno celjenje suhih in mokrih (cedečih) razjed. Sestre v patronažni službi so o tem poučene in se lahko vedno pozanimajo o novostih v bolnišnicah in pri zastopnikih.
- **Če v tednu ali dveh ni izboljšanja, se posvetujemo z zdravnikom.**
- **Manjše opekline takoj oblagajmo s hladno vodo vsaj 20 minut. Led je nevaren, saj pri neposrednem stiku povzroči omrzlino.** Če se pojavijo mehurji, jih ne odpiramo, ker pride do okužbe. Mehurje je treba zaščititi sterilno, tako kot rano. Mehur in kožo v okolici moramo dvakrat na dan nežno umiti z milom in vodo. Če in ko se mehur predre, ga ščitimo kot rano.
- **Odrgnine vsaj dvakrat na dan umijemo z vodo in milom, nežno posušimo in pustimo na zraku 20 minut.** Lega in podlaganje naj bosta taka, da k odrgnini pride čim več zraka. Vlago v kožnih gubah najbolje preženemo s spremembo lege in vlaganjem gaze. Če se pojavi rana, se posvetujemo z zdravnikom.