

Prýstingssáravarnir

Fræðsluefni fyrir sjúklinga og aðstandendur

Prýstingssár eru áverkar á húð og undirliggjandi vef sem myndast vegna staðbundins prýstings eða álags. Prýstingssár eru líka nefnd legusár því þau myndast oftast hjá fólki sem á erfitt með að hreyfa sig og situr eða liggur mikið í sömu stellingu. Því lengur sem prýstingur varir því meiri hættu er á að alvarlegt sár myndist.

Prýstingssár eru fljót að myndast en lengi að gróa. Fyrstu einkenni geta verið eymsli en fyrsta sjáanlega merkið er roðablettur á húð. Prýstingssár geta verið sársaukafull, lengt sjúkrahúsdvöl og dregið úr lífsgæðum.

Með forvörnum er hægt að koma í veg fyrir flest prýstingssár

Hætta á að fá prýstingssár eykst þegar:

- Geta til hreyfingar er lítil t.d. vegna lómunar, langvarandi veikinda eða skurðaðgerða.
- Löngum tíma er varið í rúmi, í stól eða í hjólastól án þess að hagræða sér.
- Fólk skynjar ekki sársauka eða óþægindi og skiptir því ekki um stellingu eins og þarf.
- Notuð eru sterk verkjalyf eða slævandi lyf.
- Raki liggur við húð vegna svita, þvags eða hægða.
- Of lítið er borðað miðað við þarfir eða fæði er einhæft.
- Fólk er grannholda eða í yfirþyngd.
- Húð er viðkvæm til dæmis hjá öldruðum.

Hvernig er hægt að koma í veg fyrir þrýstingssár?

Þegar hætta er á myndun þrýstingssárs er nauðsynlegt að bregðast strax við. Það eru einkum fimm atriði sem leggja þarf áherslu á til að koma í veg fyrir þrýstingssár.

HAMUR er skammstöfun fyrir þessi fimm atriði.



Hreyfing



Athuga húð



Matur, vökvi og næring



Undirlag



Raki

Hreyfing

Hreyfing er mikilvæg til að forðast viðvarandi þrýsting á húð og undirliggjandi vefi. Fólk sem ekki hreyfir sig nóg þarf að fá aðstoð við það. Ráðlagt er að:

- Fara reglulega fram úr rúmi, sitja til borðs við máltíðir og standa reglulega upp úr stól.
- Hagræða sér reglulega þegar setið er í stól til að breyta þrýstingi, helst ekki sjaldnar en á 15 mínútna fresti.
- Skipta reglulega um stellingu í rúmi, ekki sjaldnar en á tveggja klukkustunda fresti yfir daginn. Snúningslök og rúmgrindur geta auðveldað hreyfingu. Hægt er að láta símann minna sig á að breyta um stellingu.
- Hafa höfðalag helst ekki mikið hækkað nema stuttan tíma í einu, því það reynir mikið á húð yfir spjaldhrygg. Sumir þurfa þó að hafa hátt undir höfði vegna sjúkdómsástands.

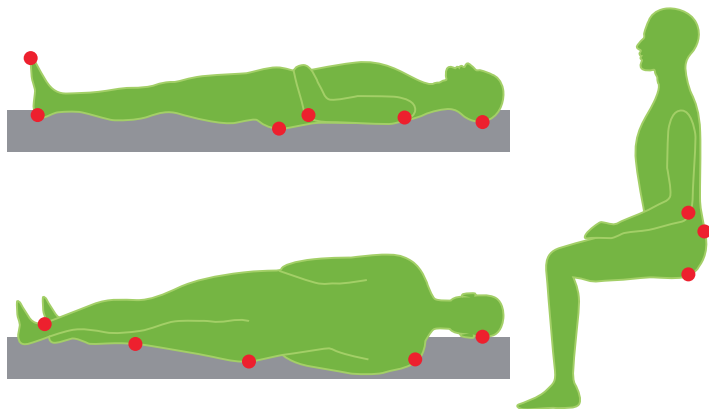
Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðgjöf um hreyfingu, legustellingar, setu í stól, notkun stuðningspúða og annarra hjálpartækja, í samræmi við þarfir hvers og eins.

Athuga húð

Ráðlagt er að skoða og meta ástand húðar sem er í hættu (sjá mynd) a.m.k. tvisvar á sólarhring til að athuga hvort:

- Roði eða blámi sjáist.
- Húð sé glansandi, bólgin, heit eða köld.
- Sár, blöðrur eða fleiður sjáist.

Látið heilbrigðisstarfsfólk vita ef grunur vaknar um að þrýstingssár sé að myndast.



Mynd. Rauðu dopppurnar á myndinni sýna húðsvæði þar sem hættu er á að þrýstingssár myndist t.d. á hælum, olnbogum, setbeinum, spjaldhrygg og rófubeini.

Matur, vökví og næring

- Ráðlagt er að borða fjölbreytt fæði sem er ríkt af orku- og próteini. Prótein er mikilvægt næringarefni til að viðhalda vöðvum og til að sár grói. Prótein er meðal annars í fiski, kjöti, eggjum, mjólkurvörum og baunum.
- Ráðlagt er að drekka næringardrykki ef illa gengur að nærast með hefðbundnum mat.
- Hægt er að kaupa næringardrykki í apótekum. Læknir eða næringarfræðingur getur sótt um niðurgreiðslu fyrir næringardrykkjum hjá Sjúkratryggingum Íslands, að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.
- Vökvaþörf einstaklinga er breytileg en ágætt viðmið er 1600 ml (um 8 glös) á dag fyrir konur og 2000 ml (um 10 glös) á dag fyrir karla.
- Þörf er á meiri inntekt vökva við sóttþita, uppköst, niðurgang eða aukin svita.

Undirlag

Dýnur, sessur og annað undirlag er mikilvægur þáttur í því að koma í veg fyrir þrýstingssár.

- Rúmdýna þarf að vera þægileg og hafa þann eiginleika að dreifa þrýstingi. Mikilvægt er að láta starfsfólk vita ef dýna er óþægileg.
- Sérhannaðar loftdýnur og sérstakar stólsessur hjálpa til við að dreifa þrýstingi og draga úr hættu á þrýstingssárum.
- Koddar og sérstakar hælhlífar koma að gagni við að fyrirbyggja þrýstingssár á hælum með því að lyfta hælum frá dýnu.
- Lök þurfa að vera slétt því krumpur í þeim geta valdið óþarfa þrýstingi á húð.
- Forðast ætti þröngar teygjur, þykka sauma og krumpur í fatnaði sem geta valdið þrýstingi á húð.

Raki

- Halda þarf húð hreinni og forðast að raki s.s. þvag, hægðir eða sviti, liggi við húð því raki veikir húð og eykur hættu á þrýstingssárum.
- Mikilvægt er að skipta um rakan fatnað, rúmfatnað eða bleiu.
- Mælt er með að hreinsa húð með mildri sápu, hreinsikremi eða hreinsifroðu og nota rakakrem eða húðverndandi áburði eftir þörfum.
- Mælt er með reglulegum salernisferðum hjá sjúklingum með þvagleka.

Útskrift af sjúkrahusí

- Ef hætta er á þrýstingssári er ráðlagt að fylgja ofangreindum leiðbeiningum (HAMUR) á heimili eða á sjúkrastofnun.
- Ef spurningar eða áhyggjur vakna varðandi þrýstingssár og varnir gegn þeim er best að leita svara hjá heilbrigðisstarfsfólki.

Nánari upplýsingar

Myndband á vefsíðu um þrýstingssáravarnir: www.landspitali.is/thrystingssaravarnir