

Sebgyógyulást elősegítő életmód tanácsok

Készítette: László-Kókai Ilona / Szakápoló

Táplálkozás és Életmód

- **Tápanyagszükséglet:** A táplálkozás közvetlen hatással van a sebgyógyulásra. Krónikus seb esetén a szervezet tápanyagszükséglete megnövekszik, elsősorban a vitamin- és fehérjeigény.
- **Étrend:** Fogyasszon rostokban gazdag és zsírszegény ételeket (pl. mediterrán étrend).
- **Zöldség és gyümölcs:** Minden nap fogyasszon gyümölcsöt, illetve zöldséget.
- **Folyadékfogyasztás:** Fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot (minimum 1,5 – 2 liter naponta).
- **Fehérjedús ételek:** Fogyasszon fehérjében gazdag ételeket (sovány húsok, halak, tojás, tejtermékek, diófélék, hüvelyesek stb.).
- **Vitaminok és ásványi anyagok pótlása:**
 - **Cink pótlása:** Elősegíti a sebgyógyulást.
 - **A-vitamin pótlása.**
 - **C-vitamin pótlása:** Elengedhetetlen a kollagénképződéshez és az új szövetek épüléséhez.
 - **D-vitamin pótlása.**
- **A dohányzás teljes elhagyása:** A nikotin szűkíti a hajszálereket és rontja a szövetek oxigénellátását, ami drasztikusan lelassítja vagy leállítja a sebgyógyulást.
- **Szigorú vércukorszint-kontroll:** Cukorbetegség esetén a magas vércukorszint károsítja az ereket, melegágya a fertőzéseknek, ezért a vércukorszint pontos beállítása elengedhetetlen.

Mozgás és keringésjavítás (Lábon lévő fekélyek esetén)

- **Keringésjavító torna:** Egyes gyakorlatokat ágyban fekvé, illetve ülő helyzetben, másokat állva végezhet, naponta többször is.
- **Egyszerű gyakorlatsorok:** Például lábfejkörzés váltott irányba, lábfej előre-hátra tornáztatása, lábujjhegyre emelkedés majd lassú visszaereszkedés talpra.
- **Lábak felpolcolása:** Vénás fekély esetén pihenéskor a lábakat emelje a szív vonala fölé (artériás érszűkület esetén ezt kerülje!).
- **Megfelelő lábbeli:** Kerülje a szoros, dörzsölő cipőket; cukorbetegség esetén ajánlott a varrásmentes, speciális ortopédiai cipő viselése.



Felfekvés (Decubitus) megelőzése és kezelése

- **Leggyakrabban érintett területek:**
 - Lapockák
 - Könyök
 - Ágyéki gerinc, keresztcsonti terület
 - Fenék
 - Sarok
 - Oldalsó helyzetben különösen a csípő, lábszár, váll, csukló
- **Betegforgatás, betegmozgatás:**
 - A sebgyógyulás érdekében körülbelül 1-2 óránként változtatni kell a beteg testhelyzetét. Az ajánlott sorrend: jobb oldal – hát – bal oldal, és így tovább.
 - Ne legyenek gyűrődések a lepedőn, sem morzsák a beteg alatt, mert ezek kidörzsölhetik a bőrt.
- **Antidecubitus és tehermentesítő eszközök:**
 - Használjon speciális matracot (dinamikus/váltakozó nyomású motoros matracot vagy passzív szivacsmatracot).
 - Használjon memóriahabos vagy gél tehermentesítő párnákat a sarkak, könyökök és a keresztcsont védelmére.
 - **Sarkak elemelése:** Fekvő betegnél a sarok alá helyezett párnával biztosítsa, hogy a sarok "lebegjen", és ne érintkezzen az ágygal.

Itt találhatóak a konkrét termékkategóriák és gyógyászati segédeszköz példák a felfekvés (decubitus) megelőzésére és tehermentesítésére:

1. Antidecubitus matracok

A nyomás pontbeli eloszlását biztosítják, megakadályozva a szövetek elhalását.

- **Dinamikus (váltakozó nyomású, kompresszoros) matracok:**
 - **Példák:** *Aromedic / Rossmax dinamikus levegős matrac kompresszorral, Vitea Care váltakozó nyomású matrac, GIMA kompresszoros decubitus matrac.*
 - **Működése:** A matrac levegőcellái felváltva fújódnak fel és eresztenek le, így a bőr különböző pontjai folyamatosan mentesülnek a nyomás alól.
- **Passzív (szivacs-) matracok:**
 - **Példák:** *Kockázott (antidecubitus) habszivacs matrac, Memóriahabos (viszkóelasztikus) decubitus matrac.*
 - **Működése:** Nem igényel áramot; a speciálisan bevágott vagy formázott habszivacs egyenletesen osztja el a testsúlyt.

2. Tehermentesítő párnák (Keresztcsont, ülőcsont, könyök)

- **Keresztcsont- és ülőpárnák:**
 - **Példák:** *Gyűrű alakú memóriahabos ülőpárna, Géllel kombinált decubitus ülőpárna (pl. Systam, Roho).*
 - **Működése:** Tehermentesíti a keresztcsontot és a farokcsontot ülő vagy félüstökös helyzetben.
- **Pozicionáló és ékpárnák:**
 - **Példák:** *30 fokos oldalfektető ékpárna, Hengerpárna a térdék közé.*
 - **Működése:** Segít a beteg stabil oldalra fordításában, hogy a csípőtövis és a térdék ne nyomják egymást.

3. Sarkak elemelése és sarokvédő eszközök

A sarok az egyik legveszélyeztetettebb terület fekvő betegeknek, mert a csont közvetlenül a bőr alatt van.

- **Speciális sarokvédők és csizmák:**
 - **Példák:** *Tépőzáras puha sarokvédő papucs/csizma, Moptex sarokvédő, Systam lábszár- és saroktehermentesítő.*
 - **Működése:** Külön körbeveszi a sarok- és boka környékét puha habbal vagy bárányszőr hatású anyaggal.
- **Lábszárpárnák (A sarok "lebegtetéséhez"):**
 - **Példák:** *Vájatautó lábszártámasztó párna, Lábfej-emelő ékpárna.*
 - **Működése:** A vádli alá helyezve emeli meg a lábszárat úgy, hogy a sarok a levegőben marad, és egyáltalán nem érinti a matracot.

Seb környéki bőr- és higiéniai ápolás

- **Higiénia kötéscserénél:** A kötözés előtt és után alapos szappanos kézmosás és kézfertőtlenítés szükséges. A kötéscserét javasolt tiszta, egyszer használatos kesztyűben végezni.
- **Inkontinencia kezelése:** A vizelet és a széklet irritálja és feláztatja a bőrt. Fontos a gyakori pelenkacsere és a seb körüli egészséges bőr védelme speciális védőkrémekkel.
- **Seb körüli bőr hidratálása:** Magába a sebbe ne kerüljön krém, de a seb körüli ép, száraz vagy kirepedezett bőrt hidratálni kell a további hámsérülések megelőzésére.

Itt van néhány konkrét termék- és alapanyag-példa, amelyeket széles körben használnak az inkontinencia miatti bőrirritáció megelőzésére és a seb körüli ép bőr védelmére:

1. Bőrvédő krémek és kenőcsök (Barrier krémek)

Ezek a készítmények vízlepergető réteget képeznek a bőrön, így megakadályozzák, hogy a vizelet és a széklet közvetlenül érintkezzen a hámréteggel.

- **Cink-oxidos krémek:**
 - SudoCrem, Menalind / MoliCare Skin Bőrvédő Krém (cinkkel), Desitin.
 - Mire jó: A cink-oxid szárító, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású, ideális a már enyhén pirosodó bőrre.
- **Szilikon- vagy vazelinalapú bőrvédők:**
 - MoliCare Skin Bőrvédő Krémet (cinkmentes változat), Cavilon Bőrvédő Krém (3M), ConvaTec Barrier Cream.
 -
 -

- Mire jó: Átlátszó vagy könnyű védőréteget képeznek, nem tömítik el a pelenka nedvszívó magját, így a pelenka továbbra is be tudja szívni a nedvességet.

2. Speciális bőrvédő filmek és spray-k (No-Sting Barrier Film)

Különösen hasznosak nehezen gyógyuló sebek környékén, mert teljesen alkoholmentesek, így nem csípi a sérült vagy érzékeny bőrt.

- **Termékpéldák:** 3M Cavilon csípésmentes bőrvédő spray / törülőkendő, Silesse bőrvédő spray, ConvaTec Silesse.
- Mire jó: Egy átlátszó, lélegző, mégis vízálló hártyát képeznek a bőrön, ami akár 48–72 órán át is véd az irritáló testnedvektől és a kötszerek ragasztójától.

3. Tisztító habok és ápoló termékek (Víz nélküli tisztítás)

A gyakori szappanos-vizes mosakodás kiszáráthatja és dörzsöléssel tovább károsíthatja a vékony bőrt. Ezért ajánlottak a dörzsölést nem igénylő tisztítóhabok.

- **Termékpéldák:** MoliCare Skin Tisztító Hab, TENA Wash Foam (Tisztító hab), Seni Care Tisztító Hab.
- Mire jó: Víz és szappan nélkül használhatók. Csak fel kell vinni a bőrre, majd egy puha törülőkendővel gyengéden letörölni – feloldják a szennyeződést és ápoló réteget hagynak maguk után.

4. Bőrvédő törülőkendők és törlők

- **Termékpéldák:** TENA Wet Wipe, MoliCare Skin Nedves Tisztító Kendő, Seni Care nedves törülőkendők.

- Mire jó: Nagy méretű, puha, kifejezetten felnőtt inkontinencia-ápolásra tervezett kendők, amelyek kíméletesebbek a sima bébitörlőknél.

Fontos szakmai tanács: A krémeket és spray-eket kizárólag a seb körüli ép bőrre szabad felvinni! Magába a nyílt sebbe ne kerüljön belőlük, mert gátolhatják a sebgyógyulást és a kötszer tapadását.

A fájdalom kezelése

- A nehezen gyógyuló sebek gyakran erős fájdalommal járnak, ami a beteget a mozgásában is akadályozhatja. Már enyhe, kezdődő fájdalom esetén is forduljon orvoshoz, és jelezze neki, ha a fájdalomcsillapítás nem elegendő, illetve, ha a fájdalom fokozódik.
- Gyakori, hogy egyes tevékenységek (pl. torna, kötéscsere) fokozott fájdalommal járnak. Ilyen esetben a megfelelő időben és mennyiségben adagolt fájdalomcsillapító segíthet a tünetek enyhítésében vagy megszüntetésében.
-

Időzített fájdalomcsillapítás (Tervezett beavatkozások előtt)

A kötéscsere vagy a torna miatti fájdalom megelőzhető, ha a fájdalomcsillapítót nem a beavatkozás pillanatában, hanem **30–60 perccel előtte** veszi be a beteg, hogy legyen ideje hatni.

- **Enyhe vagy közepes fájdalomra:**
 - **Paracetamol** (pl. *Rubophen, Panadol*): Kíméli a gyomrot, jó alapfájdalom-csillapító.
 - **NSAID-ok (Nem szteroid gyulladáscsökkentők):** *Ibuprofen* (pl. *Advil, Algoflex*), *Dexketoprofen* (pl. *Ketodex*), *Metamizol-nátrium* (pl. *Algopyrin*). Csökkentik a seb körüli gyulladást és a duzzanatot is.
- **Erős fájdalomra (kizárólag orvosi receptre):**
 - Orvos által felírt erősebb kombinációs vagy opioid származékok (pl. *Tramadol, Tramador, Skudexa*), amelyeket kifejezetten a nehezen csillapítható sebfezési vagy kötéscserével járó fájdalmakra írnak fel.

Mit NE tegyen!

- **Ne áztassa fel a sebet:** Fürdés, illetve zuhanyozás során ne kerüljön víz a kötésre, kivéve, ha a seb speciális, vízzáró kötszerrel lett ellátva.
- **Ne próbálja a váladékozó sebet szárítani:** Kerülje a seb szabadon tartását vagy hajszárítóval történő szárítását.
- **Ne használjon nem megfelelő kötszert:** Ne használjon hagyományos gézt, sebtapaszt, illetve házi készítésű kötszereket (pl. vászonlepedőből hajtogatott kötést). Kizárólag orvos vagy szakápoló által javasolt steril kötszereket és seböblítőket alkalmazzon.
- **Ne kenjen a sebbe házi szert vagy kenőcsöt:** Ne kenjen a sebbe kenőcsöt, krémet, jódot, és ne alkalmazzon házi szereket (pl. cukor, méz, tejföl, alkohol).
- **Ne menjen uszodába.**
- **Ne használjon kinyúlt, rugalmatlan pólyát** a kompressziós kötés elkészítéséhez.

Mikor forduljon azonnal orvoshoz! (A seb lehetséges szövődményei)

Ha a seb nem gyógyul, vagy az alábbi tüneteket tapasztalja, azonnal forduljon orvoshoz:

- **Fertőzés és sebgulladás jelei:** A seb egyre pirosabbá, duzzadtabbá, melegebbé válik, nedvezik, genny szivárog belőle, vagy kellemetlen szagot áraszt.
- **Általános tünetek:** Láz, hidegrázás, valamint a nyaki, hónalji és lágyéki nyirokcsomók megnagyobbodása.
- **Orbánc:** A bőr duzzadt, piros, fájdalmas, fényes (olykor bevézésre hasonlíthat), és láz is jelentkezhet.