



## “Stop the Pressure”

# Pragulos – Informacija pacientams

## Kas yra pragulos?

Pragulos yra, kai jūsų oda ir po ja esantis audinys pažeidžiamas dėl spaudimo ir pasislinkimo arba abiejų kombinacijos.

## Kaip pažeidžiama oda?

- Spaudimas - kūno svoris prispaudžia odą
- Pasislinkimas - kai odos sluoksniai priverstinai slysta vienas per kitą, pavyzdžiui, kai jūs nusileidžiate arba pakylate lovoje ar kėdėje

## Kaip ją pastebėti?

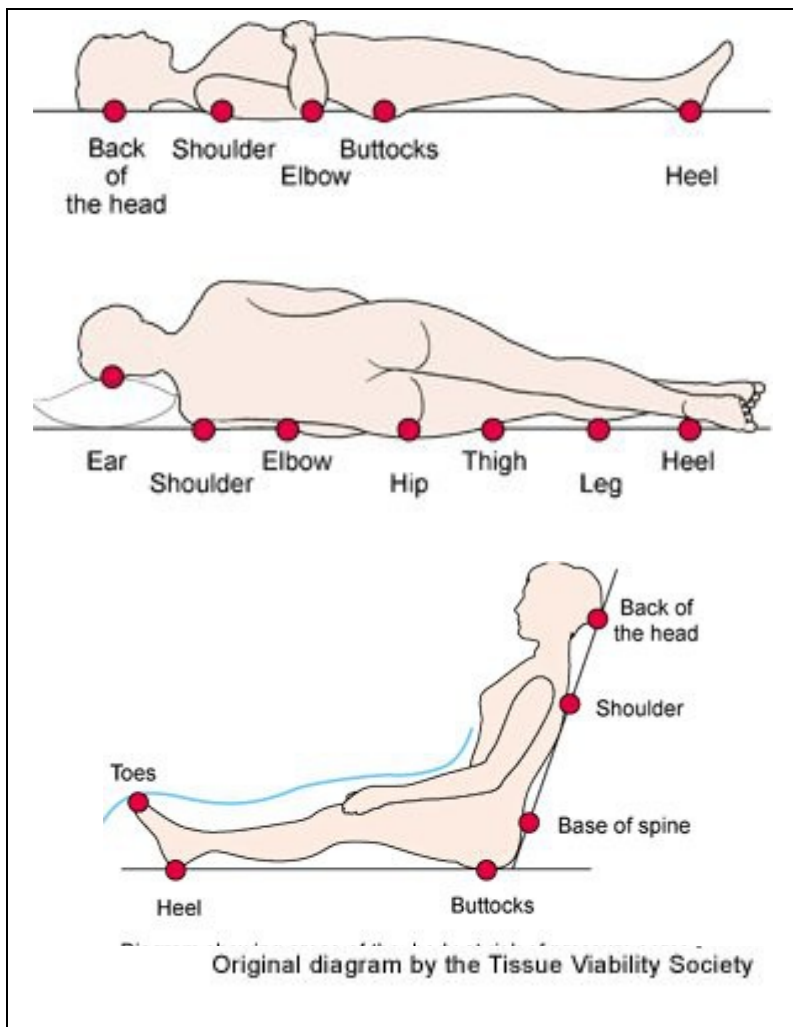
Pirmas požymis, kad galimai formuojasi pragula, yra odos spalvos pasikeitimas.

## Ar pragulos tai rimta?

Pragulos gali būti rimta problema, priklausomai kiek odos ir audinio buvo pažeista. Rimtos pragulos gali sunaikinti raumenis po odą, tad jų gydymas užtrunka labai ilgai.

## Kodėl jos įprastai atsiranda?

Dažniausios pragulų atsiradimo vietos yra ties kaulėtomis zonomis. Tai vietos, kur kaulai yra arti odos, tokios kaip užpakalis, kulnai, alkūnės, čiurnos, pečiai, stuburas ir už ausų.



## Kam atsiranda pragulos?

Pragulos gali atsirasti pas bet ką, ar tai senas, ar jaunas žmogus. Tačiau didžiausioje rizikos zonoje yra:

- Žmonės, kurie turi problemų su judėjimu ir negali patys keisti kūno padėties.
- Žmonės, kurie negali jausti skausmo visame ar dalyje kūno.
- Žmonės su šlapimo nelaikymu.
- Žmonės, kurie sunkiai serga arba jiems buvo atlikta operacija.
- Žmonės, kurie blogai maitinasi ir negeria pakankamai vandens.
- Žmonės, kurie yra labai jauni arba labai seni.
- Žmonės, kurie susižeidė stuburo smegenis ir negali nei judėti, nei jausti apatinės dalies ir kojų.
- Senyvi žmonės, kurie serga arba patyrė traumą, pvz., klubo lūžį.

## Kaip galima užkirsti kelią praguloms?

Didžiąjai daliai spaudimo pažeidimų galima užkirsti kelią prižiūrint ir atkreipiant dėmesį į šiuos dalykus:

- Reikia prižiūrėti odą ją stebint, plaunant ir drėkinant.
- Reikia lengvinti spaudimą judant, stovint arba pasisukant, pakeičiant poziciją geriausia kas 2 valandas.
- Reikia naudoti įrangą, kuri buvo jums rekomenduota.
- Reikia palaikyti subalansuotą mitybą ir gerti daug skysčių.

## Kodėl svarbi mityba?

Gera mityba yra labai svarbi siekiant užkirsti kelią bei gydyti pragulas. Jeigu jūs negaunate pakankamai kalorijų, baltymų, vitaminų, mineralų ir skysčių, pas jus gali atsirasti pragula arba jau esanti pragula bus sunkiai išgydoma.

## Ką aš galiu padaryti, siekiant padėti?

- Apžiūrėkite ir prižiūrėkite savo odą (sunkiai pasiekiamoms vietoms reikia veidrodžio).
- Praneškite apie paraudimą, pūsleles ar pažeistą odą sveikatos priežiūros profesionalui.
- Nesėdėkite ilgiau nei 2 valandas neatleisdami spaudimo.
- Mažinkite arba meskite rūkyti.
- Prašome kreiptis į slaugymo komandą, jeigu jums reikia pagalbos, su kuriuo nors iš išvardintų punktų.

## Papildoma informacija

Sveikatos priežiūros specialistai gali suteikti jums papildomos informacijos ir patarimų, jeigu jums to reikia.

<https://www.nhs.uk/conditions/pressure-sores/>

