



LAMATISED

- Külili lamades vältida vahetult puusaluul lamamist, kasutades asendeid, mis võimaldavad survet paremini jagada.
- Mitte masseerida luulisi piirkondi - kanda ja küünarnukke.
- Võimlemine - kõverdades sõrmi ja varbaid, ringitades käe- ja jalalabasid, saab pingutada ja lõdvestada lihaseid ning hoida neid elastsena. Kui ise ei suuda harjutusi teha, võib keegi abistada.

Vahendid surve vähendamiseks

- Lamatisohtlikke piirkondi kaitse spetsiaalse madratsi või padjaga. Kasuta vaht-, geel- või õhkpatju surve vähendamiseks. Ei ole soovitatav kasutada rõngakujulisi patju, mis võivad survet veelgi suurendada.
- Sõltuvalt seisundist, tõsta voodipeatsit vähe ja nii lühikeseks ajaks kui võimalik. Kui voodipeatsit tõstetakse rohkem kui 30 kraadi, võib keha alla vajuda, kahjustades nii nahka ja pindmisi veresooni.
- Kasuta patju või kiilu, et põlved ja pahklud ei puutuks teineteise vastu. Täieliku liikumatuse korral panna padjad säärite ja pahklude alla, et kannad ei puutuks vastu voodit.
- Hoia voodiriided kortsudeta.
- Jälgi, et riietel poleks pakse õmblusi.
- Ära pane soojenduskotti piirkonda, kus naha tundlikkus on langenud.

Õige toitumine

- Tasakaalustatud dieet. Valgud ja kalorid on väga tähtsad. Terve nahk on kahjustustele vastupidavam.
- Piisav vedeliku joomine.
- Kui tavalise toidu söömine ei ole võimalik, pidada arstiga nõu toitainete üle.
- Uuringud on näidanud, et tsink ja C-vitamiin aitavad suurtel haavadel paraneda.

Tõlkinud: üldkirurgia osakonna
õde Kristel Kartau

Lamatised on naha ja nahaaluste kudede kahjustus, mis on tekkinud pikaajalisest survest nahale luulise kehaosa piirkonnas. Püsiv surve nahale surub väikesed nahaveresooned kinni ja naha verevarustus on häiritud. Kui surve nahale kestab liiga kaua, hakkavad koed surema ja kujuneb lamatis. Lamatise võib põhjustada ka naha hõõrdumine.

Tavalisemad kohad lamatiste tekkeks on ristluupiirkond, puusapiirkond, kannad, pahklud, põlved ja küünarnukid.

Lamatise tekkimise riskitegurid

- Pikaajaline voodis lamamine või toolil istumine;
- võimetus end kõrvalise abita liigutada;
- nõrgenenud kontroll põietegevuse ja roojamise üle (roe ja uriin ärritavad nahka);
- kehv toitumine - naha seisund halveneb;
- vähenenud tundlikkus - terviseprobleemide, ravimite mõjul;
- nahaaluse rasvkoe vähesus luulistest piirkondades - puusadel, kandadel, pahkludel.

Lamatise sümptomid

Nahaärrituse ja surve tagajärjel võivad lamatised tekkida kõikidel luulistel kehapiirkondadel. Sümptomid arenevad järk-järgult:

- I aste: Punetav ala ei kao 30 minuti jooksul pärast asendi vahetamist.
- II aste: Nahal on lõhed, villid, kestendus, haavandid.
- III aste: Nahk on katki ja võib esineda eritust. Haavand läbib nahka ja võib ulatuda nahaalusesse koesse. Rasvkude võib olla nähtav.
- IV aste: Arenenud on sügav haavand. Lihased ja luu on nähtavad.

Lamatiste ravi

Ravi sõltub lamatise ulatusest. Lamatised nõuavad kiiret ja pidevat ravi varajastest staadiumitest alates, et ära hoida kudede edasisi kahjustusi ja põletikke. Lamatistele viitavate haigusnähtude esinemisel:

- pöörduda arsti juurde;
- vältida survet lamatise piirkonnas (kui lamatis asub seljal, peaks lamama küljel või kõhul);
- hoida haavand puhas ja vältida saastumist väljaheitega; kasutada

spetsiaalseid nahahooldusvahendeid, mis hoiavad ära põletike tekke ja kaitsevad ümbritsevaid kudesid;

- mitte masseerida lamatise piirkonda, kuna see võib nahakahjustusi süvendada;
- muuta asendit iga 1-2 tunni järel;
- pöörduda kohe arsti poole, kui esineb palavik, ebameeldiva lõhnaga eritis lamatishaavast, punetus ümber lamatise.

Õpetus koduseks enesehoolduseks

Lamatiste ennetamiseks toimida järgmiste juhiste kohaselt:

Naha hooldus

- Hommikuti ja õhtuti hinda naha seisundit - kas esineb punetust, tumenenud nahka, haavandeid, sinikaid, puuetundlikkust, turseid või villi.
- Kontrolli valgete täppide või laikude esinemist, kuna enne punetuse teket muutub nahk valkjaks. Pööra tähelepanu neile kohtadele, mis jäid punetavaks pärast asendi muutmist. Tähtis on leida probleemsed kohad enne nahakahjustuste väljakujunemist.
- Kasutades käeselga, leia külmud, pehmed ja kuumad kohad nahal. Punetavaid kohti ei tohi masseerida.
- Pidamatuse, higistamise ja haavaeritiste korral tuleb nahk kohe puhastada, vältimaks selle niiskumist. Pesemiseks kasuta pehmet käsna. Kasuta püksikuid või hea imamisvõimega sidemeid, mis jätavad naha kuivaks.
- Vannitamisel kasuta sooja vett ja õrna seepi.
- Vältimaks naha kuivamist, kasuta kreeme, salve ja õlisid. Alkoholi sisaldavaid vahendeid ei tohi nahal kasutada.
- Väldi külma ja kuiva õhku.

Asendi muutmine

- Vähenda luulistele kehaosadele langevat survet asendi muutmisega:
 - voodis vaheta asendit iga 2 tunni järel;
 - ratastoolis iga 15-60 minuti järel.
- Asendi vahetamisel võib abistaja kasutada tõstmiseks lina, vältimaks naha hõõrdumist. Linu võib kergelt puuderada (maisitärklis), et vähendada hõõrdumisest tulenevaid kahjustusi.