



---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Предотвращение пролежней

Эта информация разъясняет, как предотвратить пролежни.

## Информация о пролежнях

Пролежни — это раны на коже или повреждение тканей под ней. Они возникают в том случае, когда часть тела находится под давлением в течение длительного периода времени. Это может произойти, если вы слишком долго лежите в постели или сидите в инвалидном кресле. Иногда их называют пролежневыми ранами или язвами.

Пролежни часто возникают на тех участках тела, где выступают кости, например на копчике, бедрах или пятках. Они также могут быть вызваны медицинскими устройствами, например шинами или питательными зондами, которые тррутся о кожу.

Первым признаком пролежня обычно является покраснение, посинение или потемнение кожи. У людей со светлой кожей обычно появляются красные пятна. У людей с темной кожей обычно появляются фиолетовые или синие пятна. Кожа может потемнеть, может появиться боль, жжение или зуд. Иногда пролежни могут превращаться в открытые раны.

Пролежни могут выглядеть как:

- красное или темное пятно на коже;
- открытая рана или язва;
- болезненный участок.

## Факторы риска образования пролежней

Вы можете быть подвержены более высокому риску образования пролежней, если:

- пролежни образовывались у вас ранее;
- вы лежите на кровати или сидите в течение длительного периода времени;
- вы испытываете трудности при передвижении или изменении положения;
- вы серьезно больны или восстанавливаетесь после операции;
- у вас есть заболевания, которые могут повлиять на приток крови к коже, например диабет или сердечно-сосудистые заболевания;
- у вас сниженная чувствительность к боли из-за проблем с нервами или мышцами, поэтому вы можете не заметить образование пролежней;
- вы не получаете достаточно питательных веществ из своего рациона или не пьете достаточно жидкости для поддержания здоровья кожи;
- у вас тонкая, склонная к повреждениям или поврежденная кожа;
- вы используйте медицинские устройства, которые соприкасаются с кожей, например питательные зонды или ортопедические приспособления, такие как гипс или сапог;
- у вас влажная кожа из-за пота, лихорадки, проблем с недержанием мочи или кала (влажную кожу легко травмировать, а потому повышается риск образования пролежней).

## Как предотвратить образование пролежней

### Осматривайте кожу

Если вы долго сидите или лежите, осматривайте кожу как минимум два раза в день. Ищите любые покраснения на коже, особенно на тех участках тела, где выступают кости, таких как копчик или бедра.

Если у вас установлено медицинское устройство, которое соприкасается с вашей кожей, по возможности снимайте его. Проверяйте кожу под ним не

менее двух раз в день. При необходимости попросите своих близких, врачей или медсестер/медбратьев помочь вам с осмотром кожи.

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас возникли болевые ощущения или вы обнаружили области, на которых появились:

- покрасневшие или потемневшие участки;
- язвы или открытые раны;
- волдыри;
- болезненные ощущения.

## Двигайтесь

Движение помогает снизить давление на кожу. Страйтесь двигаться и менять свое положение как можно чаще. Это может казаться трудным, если вы пользуетесь креслом-коляской или прикованы к постели, но даже незначительные изменения положения тела могут помочь. Ниже приведены их примеры.

Если вы сидите в обычном кресле или в кресле-коляске:

- меняйте положение каждые 2–4 часа;
- не сидите на подушках в форме бублика (круглая подушка с отверстием посередине); вместо этого используйте подушку, уменьшающую давление — спросите у своего медицинского сотрудника какую подушку лучше использовать;
- поднимайте ягодицы при смене положения, а не тащите тело по поверхности; при необходимости попросите своих близких, врачей, медсестер/медбратьев или другой медперсонал помочь вам поменять положение.

Если вы лежите в кровати:

- меняйте положение как минимум каждые 2–4 часа;
- страйтесь не лежать на тех участках тела, где выступают кости, при

необходимости попросите своих близких, врачей, медсестер/медбратьев или другой медперсонал помочь вам поменять положение;

- как можно меньше приподнимайте изголовье кровати, за исключением ситуаций, когда вам небезопасно лежать на плоской поверхности, — это уменьшит давление на ягодицы;
- положите подушки между коленями и лодыжками, чтобы они не соприкасались,
- а также используйте подушки, чтобы пятки не касались кровати.

## **Ухаживайте за кожей**

- После душа или ванны используйте лосьон или увлажняющий крем. Это поможет уберечь вашу кожу от повреждений и трещин.
- Если у вас недержание мочи или кала, очищайте область половых органов (влагалища или пениса) сразу же после их намокания. Нанесите мазь или крем для защиты кожи, чтобы предотвратить растрескивание.
- Не трите и не массируйте покрасневшую кожу в тех местах, где выступают кости. Это может повредить кожу и ткани под ней.
- Ешьте здоровую пищу и пейте много жидкости. Если вы соблюдаете строгую диету, обратитесь к клиническому врачу-диетологу за рекомендациями. Чтобы кожа оставалась здоровой, ваш рацион питания должен включать достаточное количество калорий, белков, жидкостей, витаминов и минеральных веществ.
- Сообщите своему медицинскому сотруднику, если вы обеспокоены состоянием своей кожи. Вам помогут с предотвращением пролежней.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Preventing Pressure Injuries - Last updated on December 30, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center