|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Памятка для пациента** Профилактика – лучшее лечение. Для того чтобы помочь предупредить у вас образование пролежней, следует: 1.Употреблять в пищу достаточное (не менее 1,5 л) количество жидкости (объем жидкости следует уточнить у врача)2.Не менее 120 г белка нужно «набрать» из разных, любимых вами продуктов, как животного, так и растительного происхождения. 3.Употребляйте не менее 500-1000 мг аскорбиновой кислоты (витамин С) в сутки4.Делайте 10 дыхательных упражнений каждый час: глубокий, медленный вдох через рот, выдох через нос;  **предисловие** **Пролежни - это участки некроза (омертвения) мягких тканей, возникающие в результате нарушения питания тканей****Причины развития пролежней** * **Длительное давление на мягкие ткани**
* **Сдвиг мягких тканей**
* **Трение**

 | 5.Перемещайтесь в постели, в т.ч. из кровати в кресло, исключая трение. Изменяйте положение в постели каждые 1-2 часа. 6.Ходите, если можете; делайте упражнения, сгибая и разгибая руки, ноги.  7.Используйте вспомогательные средства дляпередвижения  **окончание**    **Помните!****Вы всегда можете обратиться за помощью и консультацией к врачам и медицинским сестрам отделения.**  | 8.Используйте противопролежневый матрац и/или подушку для кресла 9.Принимайте активное участие в уходе за вами; задавайте вопросы ,если у вас появились какие-то проблемы .  **Соблюдайте главные правила ухода :**- регулярно изменяйте положение тела;- используйте приспособления, уменьшающие давление тела;- соблюдайте правила приподнимания и перемещения;- осматривайте кожу не реже 1 раза в день;- осуществляйте правильное питание и адекватный прием жидкости. **тит.лист**  **Памятка** **для пациентов по профилактике**  **пролежней**  |