

EHKÄISE PAINEVAURION KEHITTYMINEN

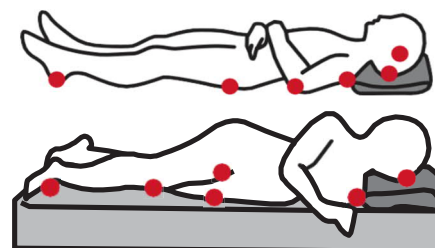
Paineesta aiheutunutta kudosten vauriota kutsutaan painevaurioksi, aiemmin myös painehaavaksi tai makuuhaavaksi. Riski painevaurion syntymiselle on kohonnut kehosi luisilla alueilla sekä alueilla, joissa esiintyy tunnottomuutta. Painevaurio kehittyy, kun iho tai ihonalaiskudos altistuu jatkuvalle paineelle, venymiselle, kitkalle tai hankaukselle, mikä estää kudosten normaalia verenkiertoa.

Tavallisimmin painevaurio kehittyy lonkkiin, alaselkään, pakaroihin, kyynärpäihin tai kantapäihin.

Ihon punoitus paineelle altistuneella ihoalueella on ensimmäinen merkki siitä, että painetta on liikaa. Syy paineelle tulee selvittää ja poistaa.

Painevaurio voi esiintyä kaikenikäisillä ihmisillä, jotka joutuvat sairauden tai vamman vuoksi olemaan paljon vuoteessa tai pyörätuolissa.

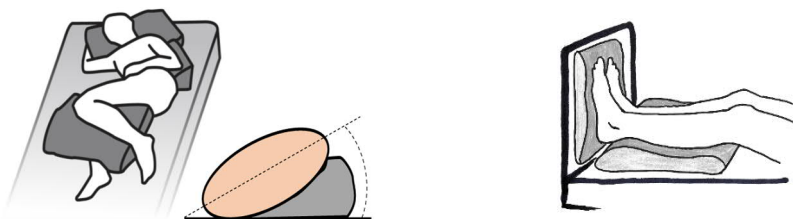
Painevaurioiden ennaltaehkäisyssä *asentohoito* on tärkeässä roolissa. Lisäksi ihon ja taustasairauksien hyvä hoito, oikea ravitsemus sekä tupakoinnin välttäminen auttavat painevaurioiden ennaltaehkäisyssä.



Näin voit ennaltaehkäistä painevaurioiden syntymistä:

1. Kevennä painetta ja vaihda asentoa säännöllisesti

Vaihda asentoa riittävän usein, istuessa vähintään kerran tunnissa ja vuodelevossa vähintään kahden tunnin välein. Vuoteessa ollessasi suosi 30° kylkiasentoja ja huomioi erityisesti kantapäiden asento. Vuodelevossa tulisi asettaa tyyny pohkeen alle, jotta kantapää jäävät ilmaan. Näin ei synny painetta luiselle kantapään alueelle.



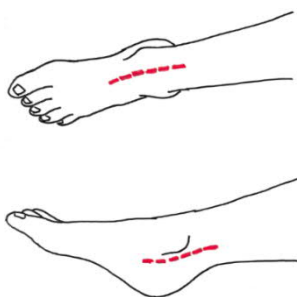
Käytä vuoteessa tai yöasuna kitkaa vähentäviä materiaaleja, kuten silkki tai satiini. Estä kehon luisten ulokkeiden suora kontakti toisiinsa esimerkiksi tyynyjen avulla.

Lähteet www.terveyskyla.fi, www.terveyskirjasto.fi
HUS painehaavatyöryhmän ohje "Estä painehaava" 10/2014

2. Liiku mahdollisuuksiesi mukaan

Jo muutaman askeleen kävely vilkasta verenkiertoa vuodelevon jälkeen ja vähentää painevaurioriskiä. Rajoittuneesta liikuntakyvystä huolimatta, tee asennonvaihtoja ja raajojen nostelua vuoteessa tai pyörätuolissa, kykysi mukaan. Asennonvaihtoissa kannattaa kuitenkin huomioida, ettei kudoksiin tule liiallista hankausta tai venymistä. Muista myös pyörätuolin turvallinen käyttö.

Mikäli epäilet alaraajoissasi verenkierron ongelmaa, ota yhteys lähimpään terveydenhuoltoyksikköön. Tällöin on syytä selvittää alaraajojen riittävä verenkierto.



3. Huolehdi ihon kunnosta

Pidä iho puhtaana ja kuivana sekä vaihda / tuuleta kosteat vuodevaatteet ja asusteet. Rasvaa kuivia ihoalueita kantapäissä ja kyynärpäissä säännöllisesti. Tarkkaile ihon kuntoa päivittäin, erityisesti luu-ulokkeiden kohdalta. Ihoalueen punoitus on ensimmäinen merkki painevauriosta. Keventämällä painetta punoittavalta alueelta, ehkäiset vakavan painevaurion kehittymisen.

4. Syö monipuolisesti ja lopeta tupakointi

Monipuolinen ravinto ja riittävä nesteensaanti pitävät kudokset parempikuntoisina. Ravitsemuksessa on tärkeää saada riittävästi proteiinia. Mikäli ruoka maistuu sairauden vuoksi huonosti, voit täydentää proteiinin ja vitamiinien saantia apteekista saatavilla täydennysravintovalmisteilla.

Tupakointi vähentää ihon pintaverenkiertoa, mikä altistaa painevauriolle. Tupakoinnin lopettaminen tai edes sen vähentäminen pienentää riskiä painevaurion syntymiselle.

Lähteet www.terveyskyla.fi, www.terveyskirjasto.fi
HUS painehaavatyöryhmän ohje "Estä painehaava" 10/2014