|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 сутки  4.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 для  передвижения    **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** |