



Asociația "MOTIVAȚIE" din Moldova

str. Victoriei 1A, or. Vadul lui Vodă, mun. Chișinău, MD-2046, R. Moldova

Tel/fax: (+373 22) 66 13 93, 41 71 55

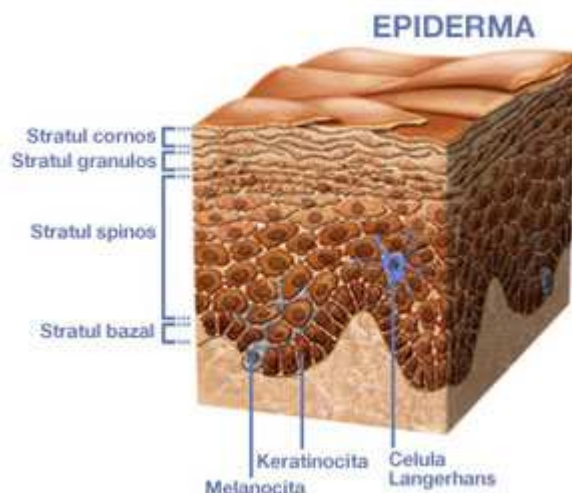
e-mail: office@motivation-md.org

www.motivation-md.org

Menținerea sănătoasă a pielii la persoanele cu dizabilități

Pielea dumneavoastră este mai mult decât o suprafață de exterior pentru a fi văzută de lume. Vă protejează de bacterii, murdărie, de razele ultraviolete ale soarelui și conține terminațiile nervoase care va lăsa să știți dacă ceva este cald sau rece, ascuțit sau bont. Pielea joacă și un rol important în reglarea temperaturii și fluidelor corporale. Sub pielea fină și cu păr de afară, sau epidermă, pe care o vedem zilnic, este un strat gros, puternic și elastic de țesut, cunoscut ca derm.

Epidermă, stratul superior al pielii, este un țesut compus în principal din keratinocite, celule care, pe măsură ce îmbătrânesc, sunt încărcate cu o substanță puternică, impermeabilă: keratina (esențială în rolul de protecție al pielii). Epiderma conține și melanocite (celule care oferă protecție naturală împotriva razelor soarelui, responsabile pentru pigmentarea pielii) și celule Langerhans, care fac parte din sistemul imunitar. Epiderma este organizată în patru straturi celulare: stratul bazal (cel mai adânc), stratul mucos, stratul granulos și stratul cornos (de suprafață).



Derma este un țesut conector de grosime variabilă, care conține vase de sânge, celule imunitare, glande sudoripare, foliculi pilo-sebacei, receptori senzoriali care reacționează la presiune și temperatură, și terminații nervoase sensibile la dureri. Principalii constituenți ai dermei sunt fibrele de collagen și elastina, care asigură menținerea pielii în stare puternică prin conferirea de susținere, flexibilitate și elasticitate.

Hipoderma, localizată sub dermă, este un țesut gras, mai mult sau mai puțin abundent în funcție de individ și de amplasarea pe corp. Ea formează o rezervă importantă de energie pentru organism.

Pielea sănătoasă este fină, fără leziuni pe suprafață. Este caldă, nu fierbinte sau roșie, nici uscată și nici moale sau încrețită. Pielea sănătoasă este oglinda unui corp sănătos.

Cum să vă îngrijiți pielea

Nutriția

Pentru a vă păstra pielea sănătoasă, adoptați o dietă echilibrată ce include multe proteine, fructe și legume (dacă e posibil, proaspete) și lichide. Dacă aveți o problemă cu pielea, cum ar fi o escară sau o incizie chirurgicală, ar trebui să creșteți aportul de proteine (carne slabă, lactate și legume), carbohidrați (pâine, cereale), vitamine A, C, E și zinc. În plus fier dacă sunteți anemic.

Circulația

Pielea este deservită de un număr mare de vase de sânge și circulația adecvată este necesară pentru menținerea sănătății pielii. Puteți ajuta asigurarea unei bune aprovizionări cu sânge luând în considerare următoarele sugestii:

- Fumatul - NU FUMAȚI! Nicotina din țigări micșorează vasele de sânge și împiedică sângele, oxigenul și nutrienții să curgă prin țesuturile corpului.
- Edemul, sau umflarea cauzată de colectarea fluidului în țesuturi, apare de obicei în acea parte a corpului care nu este mișcată frecvent și este mai jos de nivelul inimii (de exemplu picioarele, tălpile și mâinile). Pielea ce acoperă suprafața de edem devine subțire și decolorată și se lezează ușor din cauza circulației proaste. Umflarea poate fi prevenită prin ridicarea picioarelor și mâinilor frecvent, făcând exerciții și purtând ciorapi lejeri.
- Anemia (o scădere de celule sanguine roșii). Oxigenul este esențial pentru o piele sănătoasă și este purtat de celulele roșii. O scădere a numărului acestora înseamnă mai puțin oxigen care ajunge la piele și înseamnă că celulele pielii se pot îmbolnăvi sau chiar muri. Anemia ar trebui evaluată și tratată de medicul de familie.
- Boli vasculare, sau o micșorare a vaselor de sânge, poate fi cauzată de diabet, fumat, tensiune mare și colesterol ridicat. Rezultatul este scăderea fluxului sangvin în piele. Colaborați cu medicul de familie pentru a gestiona condițiile care pot duce la boli vasculare și produc probleme ale pielii.

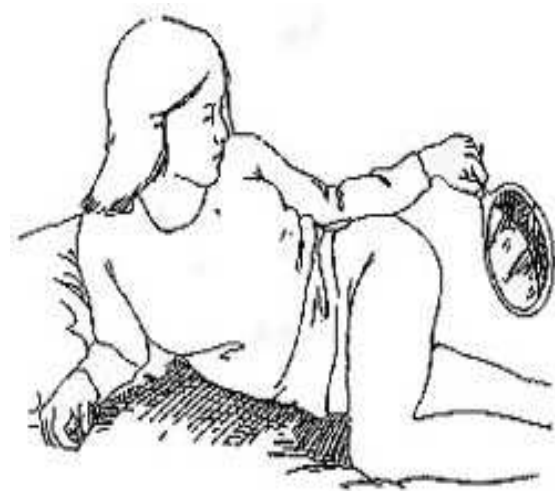
Sfaturi pentru menținerea sănătății pielii

- Evitați săpunurile catalogate "antibacterian" sau "antimicrobian". Acestea au tendința să reducă aciditatea pielii, care acționează ca o protecție împotriva infecției.
- Mențineți pielea curată și uscată. Spălați cu săpun și apă zilnic, apoi clătiți și uscați peste tot.
- Pliurile pielii sau cutele (ca în zona înghinală sau la subraț) trebuie spălate mai des - de două ori pe zi, dimineața și înainte de culcare. Iritațiile pot apărea ușor în aceste zone din cauza umidității și căldurii crescute. Creșterea circulației aerului în aceste zone ajută la prevenirea iritațiilor și poate fi realizată prin poziționarea brațelor și picioarelor

în așa fel încât suprafețele de piele să fie separate. De exemplu, folosiți poziția "broasca" în zona inghinală. Aerisiți aceste zone de două ori pe zi.

- Irritațiile pot fi cauzate de șireturi, săpunuri, țesături și alți iritanți. Irritații pe tot corpul pot rezulta din alergii la mâncare sau droguri. Consultați medicul pentru tratamentul acestor iritații pe care ați putea-o avea.
- Evitați să folosiți lucruri care vă usucă pielea - de exemplu, săpunuri dure sau produse pe bază de alcool cum ar fi loțiunile.
- Ungeți pielea uscată cu creme hidratante sau unguente. Faceți acest lucru cu atenție pe zonele osoase, din timp ce pot înmuia pielea și contribui la lezarea ei.
- Pielea murdară se poate distruge ușor. Urina și fecalele irită și ar trebui să fie spălate imediat pentru a preveni lezarea pielii.
- Bătăături se pot forma pe picioare și mâini - acestea pot fi îndepărtate prin înmuiere, frecvența în apă caldă și ștergerea eficientă pentru a îndepărta pielea moartă. Puteți folosi creme hidratante pentru a ajuta înmuierea bătăturilor. Rețineți că acestea pot indica o zonă de frecare sau presiune.
- Unghiile de la mâini și picioare necesită o atenție specială. Înmuiați-le și frecați-le ușor cu un prosop pentru a îndepărta pielea moartă și a scădea pericolul de încarnare a unghiilor. Acestea se pot tăia mai ușor dacă sunt înmuiate; asigurați-vă că le tăiați drepte pentru a evita încarnarea și păstrați-le scurte pentru siguranță. Dacă vi se încarnază unghiile, mergeți la medic.

Inspekția pielii



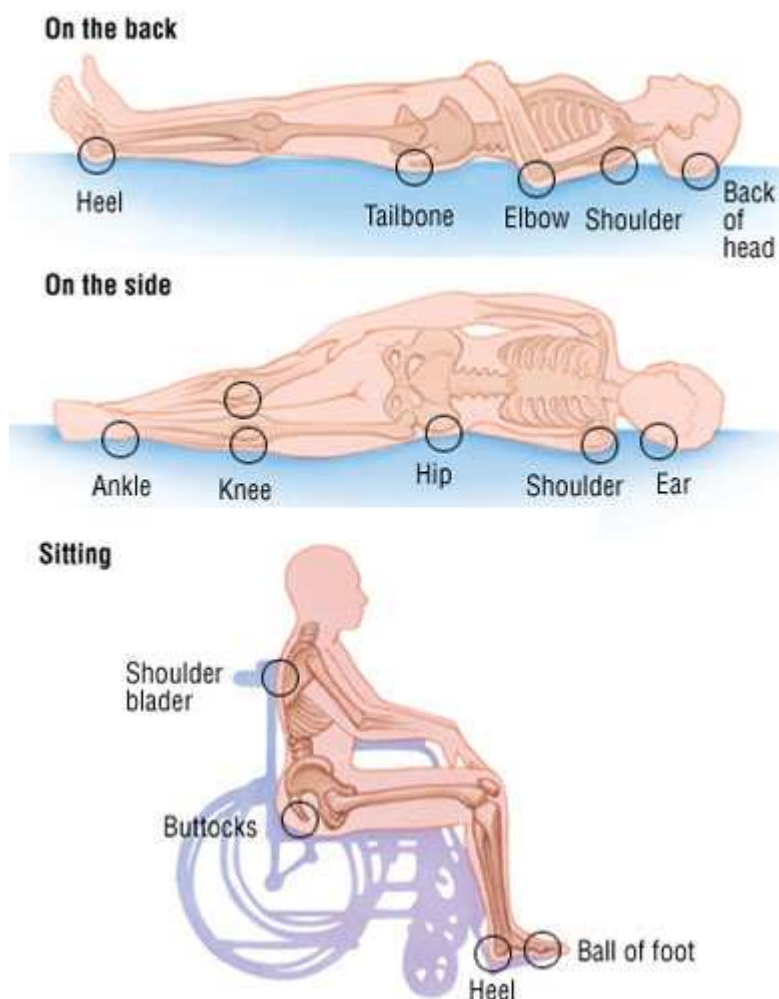
Singurul mod de a ști dacă pielea dvs. este sănătoasă și intactă este să o verificați regulat. În zonele în care senzația (sensibilitatea) este scăzută, inspekția pielii este esențială și ar trebui să devină un obicei. Planificați-o ca o parte a rutinei zilnice, în timpul în care sunteți dezbrăcat oricum, cum ar fi după dus, înainte de a vă îmbrăca dimineața sau după ce v-ați dezbrăcat seara. Inspekția zilnică a pielii este necesară.

Dacă nu puteți să vedeți unele părți ale corpului, folosiți o oglindă sau învățați o altă persoană să vă verifice pielea în locul dvs. Se găsesc oglinzi cu mâner lung și alte oglinzi special concepute. Verificați toate proeminențele osoase sau zone unde oasele ies ușor sub piele.

Ce să căutați

Uitați-vă după orice zonă roșie, iritație, tăieturi, zgârieturi, sau urme de la cusături sau elastic. Verificați și de bășici, umflături, mușcături de insecte, piele uscată sau coșuri. Simțiți cu mâna pielea pentru orice îngroșare sau schimbare în textura, în special pe zonele osoase. Căutați la unghiile picioarelor orice roșeață sau formare de puroi în jurul capătului unghiei.

De câte ori găsiți o problemă, încercați să vă dați seama care e cauza ei și faceți orice schimbări sunt necesare pentru a preveni viitoarele probleme. Primul pas în vindecarea oricărei probleme a pielii este să eliminăm cauza.



Prevenirea rânirii pielii

Eliberarea presiunii

Vă schimbați poziția destul de des ca să eliberați presiunea de pe zonele osoase?

Și în pat și în scaunul rulant, schimbați poziția în funcție de toleranța pielii dvs.

Eliberarea presiunii în scaunul rulant poate fi făcută prin împingere în sus, înclinare dintr-o parte în alta, aplecarea pe genunchi, sau să aveți pe cineva care să vă aplece pe spate în moment ce folosiți un scaun rulant. Întotdeauna folosiți pernă pentru scaunul rulant.



În pat, între diferite părți ale corpului pot fi puse perne pentru a păstra proeminențele osoase fără presiune. Puneți o pernă între genunchi în timp ce dormiți pe o parte, pentru a preveni atingerea pielii de piele și pentru a crește

aerisirea între picioare. Obişnuţi-vă să vă verificaţi poziţia pentru aliniere corectă şi poziţionare fără presiune pe zonele osoase.

Echipamentul

Folosiţi cel mai bun echipament? Vi se potriveşte cum trebuie? Iată câteva griji:

- Scaunul rulant - Vă susţine spatele? Sunt suporturile pentru picioare la înălţimea corectă? Folosiţi cea mai bună pernă pentru scaunul rulant?
- Patul - Folosiţi o saltea bună?
- Punga urinară - Sunt curelele prea strânse?
- Catetere externe - Se foloseşte mărimea corectă? Se schimbă destul de des?
- Atele/Proteze - Vi se potrivesc cum trebuie? Verificaţi pielea după ce le purtaţi?

Temperatura

Extremele temperaturii necesită atenţie extra în protejarea pielii:

- Cald - Evitaţi arsurile solare prin acoperire sau folosind loţiune protectoare. Nu puneţi farfurii cu mâncare fierbinte în poala fără să vă protejaţi pielea. Când mergeţi cu maşina, ţineţi picioarele departe de sursa de căldură şi verificaţi scaunele de vinilin înainte să vă aşezaţi, ca să vă asiguraţi că nu sunt prea calde. Orice ţeavă care e la vedere, în bucătărie sau la baie, ar trebui izolate pentru a vă proteja picioarele de arsuri.
- Rece - Asiguraţi-vă că vă îmbrăcaţi bine pentru a preveni degerarea dacă staţi afară în frig mai mult timp. Îmbrăcarea în straturi vă oferă căldură extra. Evitaţi să puneţi mâncare îngheţată în poală.
- Febra - Toleranţa pielii dvs. se poate schimba datorită unei creşteri de temperatură a corpului care apare cu febră. Va trebui să scurtaţi timpul în care vă întindeţi într-o poziţie. Verificaţi pielea cu mare atenţie.

Greutatea corporală

- Prea mare - Să fii supraponderal poate cauza presiune crescută pe proeminenţele osoase. Vindecarea întârziată se poate întâlni pentru că sunt mai puţine vase de sânge în ţesuturile grase.
- Prea mică - Excesul de presiune pe proeminenţele osoase se întâmplă pentru că există mai puţin muşchi şi grăsime pe aceste suprafeţe. În plus, persoanele cu greutate redusă se poate să fie lipsiţi de nutriţia care trebuie pentru menţinerea sănătăţii pielii.

Îmbrăcămintea

Potrivirea este importantă. Evitaţi să vă aşezaţi pe cusături şi buzunarele de la spate, şi întotdeauna verificaţi pielea cu mare atenţie după ce aţi purtat pantofi sau haine noi.

- Prea largă - Hainele prea largi fac cute ce pot presa pielea.
- Prea strâmtă - Hainele prea strâmte pot îngreuna circulaţia.

Alcoolul

Alcoolul peste măsură, sau orice alt drog, poate interfera cu atenţia dată nevoilor personale. De exemplu, când sunteţi sub influenţa alcoolului, aţi putea uita să vă întoarceţi sau să fiţi prea slăbit ca să vă transferaţi.

Stresul

Stresul și depresia pot avea un efect similar prin a vă face să pierdeți interesul în îngrijirea personală și să acordați mai puțină atenție pielii și sănătății generale.

Spasticitatea

Spasticitatea poate face brațele și picioarele să se lovească de un obiect, sau să sară de pe cotiere ori suporturile pentru picioare și să se rănească. Spasmele pot face pielea să se frece de ceva, de exemplu cearșafurile de pe pat, care pot produce o rană deschisă.

Această informație a fost redactată din surse web:

1. <http://www.prostemcell.ro>
2. <http://www.tratamentescare.ro>
3. <http://www.sfatulmedicului.ro>

Articol a fost redactat de : Emilian Ion

[Acest material poate fi copiat numai cu acordul în scris al autorului.](#)
ion.emilian@motivation-md.org