

Co zrobić, aby przyśpieszyć gojenie owrzodzeń nóg?

**Zespół ds. Leczenia
Owrodzeń Nóg**

Broszura informacyjna dla pacjentów

Wstęp

Ta ulotka jest przeznaczona dla osób z owrzodzeniami żylnymi nóg. Zawiera informacje o tym, co można zrobić, aby przyspieszyć gojenie tej przypadłości.

Otrzymasz wiele informacji na temat bandażu uciskowych i ćwiczeń. Twoja pielęgniarka / pracownik opieki zdrowotnej omówi z Tobą dostępne opcje, ponieważ Twoje uczestnictwo w podejmowaniu decyzji, które Cię dotyczą, jest bardzo ważne.

Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby wspomóc gojenie owrzodzenia i poczuć się lepiej.

Noś bandaż uciskowy lub pończochy

Masz problem z krążeniem krwi w żyłach. Spowolniony przepływ krwi może powodować obrzęk kostek.

Bandaże lub pończochy usprawniają przepływ krwi i pomagają zmniejszyć ten obrzęk. Dlatego też prosimy o noszenie ich przez cały czas.

Ćwiczenia

Położ dłoń na tylnej części łydki i poruszaj stopą w górę i w dół. Poczujesz, jak mięśnie się poruszają, pomagając utrzymać prawidłowy przepływ krwi w nogach. Dzieje się tak również, gdy chodzimy. Niestety niektórzy nie są w stanie praktykować tej formy aktywności, a większość ludzi potrzebuje więcej ruchu.

Te ćwiczenia są bardzo proste. Poruszasz stopami w górę i w dół, obracając kostkę. Warto robić to kilka razy na godzinę, zwłaszcza jeśli siedzisz przez dłuższy czas.

Być może przekazano Ci ulotkę, która bardziej szczegółowo wyjaśnia te ćwiczenia. Jeśli nie, poproś o kopię pielęgniarkę lub osobę przepisującą Ci leki.

Unieś stopy

Kostki puchną z powodu spowolnionego przepływu krwi. Zauważ, że Twoje kostki są mniej spuchnięte, gdy leżysz w łóżku, oraz zaczynają puchnąć, gdy siedzisz lub stoisz. Jeśli ułożysz stopy tak, aby znajdowały się wyżej niż biodra, obrzęk powinien się zmniejszyć.

Niektórzy siadają, kładąc stopy na oparciu sofy. Ewentualnie możesz położyć poduszkę na stoliku kawowym lub podnóżku, aby podeprzeć stopy. Nie ma znaczenia, jaką pozycję wybierzesz, o ile stopy są wyżej niż biodra.

Jeśli doświadczasz sztywności w biodrach, siedzenie z podniesionymi stopami może być niewygodne. Wówczas prawdopodobnie lepiej położyć się na łóżku, podkładając kilka poduszek pod kostki.

Warto wprowadzić czas na odpoczynek do swojego porządku dnia, np. gdy nadawany jest ulubiony program lub audycja. Najlepiej wyłożyć nogi co najmniej trzy razy dziennie. Gdy nie odpoczywasz z wyłożonymi nogami, pamiętaj o ćwiczeniach. Ważne jest, aby robić jedno i drugie.

Jedz zdrowo

Proces gojenia się owrzodzenia wymaga dużo składników odżywczych z diety. Ważne jest, aby Twoja dieta zawierała białko, witaminy i minerały. Można je znaleźć w zróżnicowanej diecie zawierającej mięso, ryby, jaja i sery, a także owoce i warzywa. Poproś pielęgniarkę o informacje na temat zdrowego odżywiania.

Ważne jest, aby uważać na wagę. Osoby z nadwagą, dodatkowo obciążają żyły w nogach.

Pij dużo płynów

Ważne jest, aby przyjmować dużo płynów w ciągu dnia, chyba że lekarz zaleci inaczej. Pomaga to przyspieszyć gojenie się wrzodów i zadbać o zdrową skórę. Nie martw się, że doprowadzi to do pogorszenia obrzęku kostek, ponieważ tam znajduje się inny płyn.

Najlepszym napojem jest woda. Możesz przyjmować inne napoje, ale uważaj, aby nie pić zbyt wielu zawierających kofeinę lub cukier.

Pielęgnacja skóry

Skóra nóg jest bardzo delikatna. Być może nakładasz już krem na twarz. Podobnie powinno być w przypadku nóg. Jeśli nosisz bandaż uciskowy, pielęgniarka przekaże Ci porady dotyczące pielęgnacji skóry.

Należy używać tylko bardzo delikatnych produktów. Unikaj produktów zawierających lanolinę (tłuszcz wełniany) lub perfumowanych. Do tej kategorii zaliczają się nawet niektóre produkty dla niemowląt.

Bądź w kontakcie

Osoby z owrzodzeniem często konsultują się z pielęgniarką. Po zagojeniu się owrzodzenia warto nadal od czasu do czasu spotkać się z członkiem zespołu pielęgniarskiego.

Jeśli martwisz się o swoje nogi, ważne jest, aby jak najszybciej powiedzieć o tym pielęgniarce. Mogą wystąpić u Ciebie pewne problemy, takie jak bolesność w określonym miejscu, swędzenie lub obrzęk. Łatwiej jest uporać się z tym problemem, jeśli zostanie wykryty wcześniej.

Żyj pełnią życia

Możesz odczuwać dyskomfort i mieć wrażenie, że wrzód przejmuje kontrolę nad Twoim życiem. Spróbuj robić inne rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, a wszelkie obawy omów z pielęgniarką.

Ważne jest, aby jak najszybciej wyleczyć wrzód i poradzić sobie z bólem, dyskomfortem lub utrudnieniami w życiu codziennym. Będzie to znacznie łatwiejsze, jeśli zechcesz współpracować z pielęgniarką.

Dalsze informacje

Więcej informacji można znaleźć na następującej stronie internetowej:

NHS Choices

<http://www.nhs.uk/Conditions/Leg-ulcer-venous/Pages/Treatment.aspx>

Dane kontaktowe Zespołu ds. Leczenia Owrzodzeń Nóg

01384 321425 (od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku)

Zespół ds. Leczenia Owrzodzeń Nóg
Brierley Hill Health and Social Care Centre
Venture Way
Brierley Hill
DY5 1RU

Numer główny szpitala Russells Hall Hospital: 01384 456111

Tę broszurę można pobrać lub wydrukować na stronie:

<http://dgft.nhs.uk/patients-and-visitors/patient-information-leaflets/>

Uwagi na temat tej broszury informacyjnej należy kierować mailowo na adres: dgft.patient.information@nhs.net

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔