

## Kas yra pragulos?

Pragulos – tai odos, paodžio, raumenų, kaulų pažeidimai ir nekrozės, išsivystančios bet kurioje kūno vietoje, kurioje arti paodžio yra kaulas, kai ta vieta nuolat spaudžiama ar trinama. Pragula yra ilgalaikio spaudimo pasekmė.

## Kam gali atsirasti pragulos?

Pragulos gali atsirasti tiek jaunesniems, tiek vyresniems žmonėms.

## Pagrindinės pragulų susidarymo priežastys:

- kraujotakos sutrikimai;
- sumažėjęs judrumas;
- sumažėję jutimai;
- odos trynimasis;
- drėgmė;
- bloga mityba;
- amžius;
- kūno sudėjimas;
- patiriamas kūno vietų spaudimas.

Pirmasis ženklas, kad pradeda vystytis pragulos, kai odos paraudimas tam tikroje vietoje neišnyksta ilgiau nei pusvalandį.

## 1 laipsnio pragula

Pasireiškia odos paraudimu, pamėlynavimu. Išnyksta, kai oda nebespaudžiama. Klaida: labai dažnai į 1 laipsnio pragulą nekreipiama dėmesio, taip sudaromos sąlygos giliau esančių audinių pažeidimui.

## 2 laipsnio pragula

Pasireiškia išoriniu odos patinimu, skausmingumu, pažeidžiamas epidermis, stebimas paviršinis odos išopėjimas, įtrūkimas paraudimas. Nepraeina, kai spaudimas sumažėja.

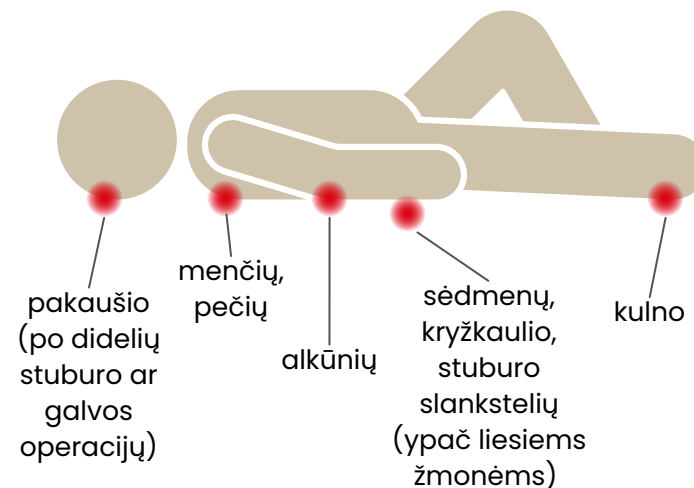
## 3 laipsnio pragula

Pasireiškia giliu odos pažeidimu iki poodinio audinio, patinimu, paraudimas; žaizdos dugnas gali būti užpildytas irstančiais audiniais (geltona mase) arba raudona granuliacija, išopėjimas apima gilesnius audinius.

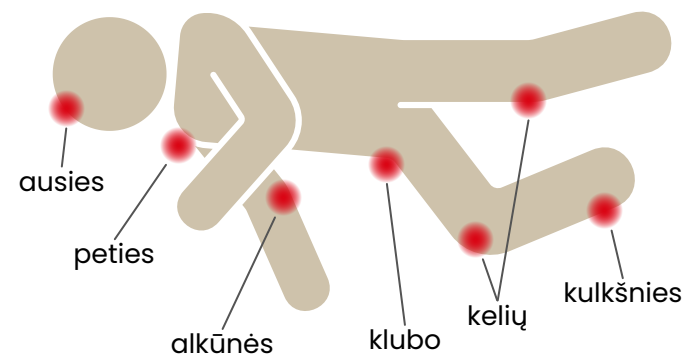
## 4 laipsnio pragula

Labai išsivysčiusios pragulos, audinių apmirimas išsiplečia iki raumenų, gali sukelti kraujo užkrėtimą, išopėjimas apima raumenis ir kaulus.

## Gulint ant nugaros pragulos formuojasi ant:



## Gulint ant šono pragulos formuojasi ant:



Prisiminkite, kad kuo stipriau ir ilgiau spaudžiama oda, tuo greičiau išsivysto pažeidimas. Užtenka dviejų valandų, kad pakitimai atsirastų sveikuose audiniuose.



### Ligonis turėtų kuo trumpiau gulėti ar sėdėti vienoje padėtyje:

- ligonį vartykite;
- jei lovoje gulintis ligonis gali judėti, paaiškinkite jam, jog jis privalo pats dažnai keisti kūno padėtį;
- prie lovos virš galvos pakabinkite trapeciją – į ją rankomis įsikibęs ligonis, galės aukštyti pakelti sėdmenis ir savarankiškai pakeisti kūno padėtį.



### Stenkitės sumažinti spaudimą ten, kur atsikišę kaulai. Tam turi būti naudojamos slaugos priemonės:

- funkcinės, mobilios lovos, kad būtų galima keisti ligonio kūno padėtį;
- specialūs čiužiniai, lėtinantys pragulų susidarymą;
- pagalvėlės kulnų, dubens, alkūnių pragulų profilaktikai.

Apvalių (riestainio tipo) pagalvėlių negalima naudoti kulnų srityje, nes jos didina spaudimą į aplinkinius audinius.



### Venkite tempimo, trinties:

- sodindami ligonį į kėdę, pirmiausia jį pakelkite, bet netraukite arba nevilkite;
- gulintį ligonį kelkite naudodami slidžias paklodes arba lentą;
- patalynės raukšlės visada turi būti išlygintos, patalynė sausa.

„Plėšimo“ jėga: plėšimas gali atsirasti, kai pacientas slenka į lovos galą, jei per daug pakeltas galvūgalis (daugiau nei 30 laipsnių kampu) arba netinkamai keliant ligonį.



### Tinkamai prižiūrėkite odą:

- naudokite švelnų muilą;
- odą nusausinkite švelniai patapšnodami, odos netrinkite;
- jei oda sudrėko, tuojau valykite – oda visą laiką turi būti sausa ir švari;
- jei ligonis nelaiko šlapimo ar išmatų, odai apsaugoti naudokite apsauginį kremą, dažnai maudykite;
- jei lova užteršta, iš karto pašalinkite išmatas, šlapimą ar maisto likučius;
- dažnai keiskite patalynę ir drabužius.



### Stiprinkite ligonio organizmą:

- užtikrinkite pakankamą maisto medžiagų (baltymų), mineralų, vitamino C ir skysčių kiekį;
- maistas turėtų būti subalansuotas, lengvai kramtomas ir ryjamas;
- rekomenduojama valgyti daug geležies turinčio maisto produktų: mėsos, kiaušinių trynių, žalių daržovių, salotų;
- rekomenduojama vengti saldumynų, gyvulinių riebalų, mažinti druskos kiekį.

„Visada lengviau nuo pragulų apsaugoti negu vėliau jas prižiūrėti ir gydyti.“