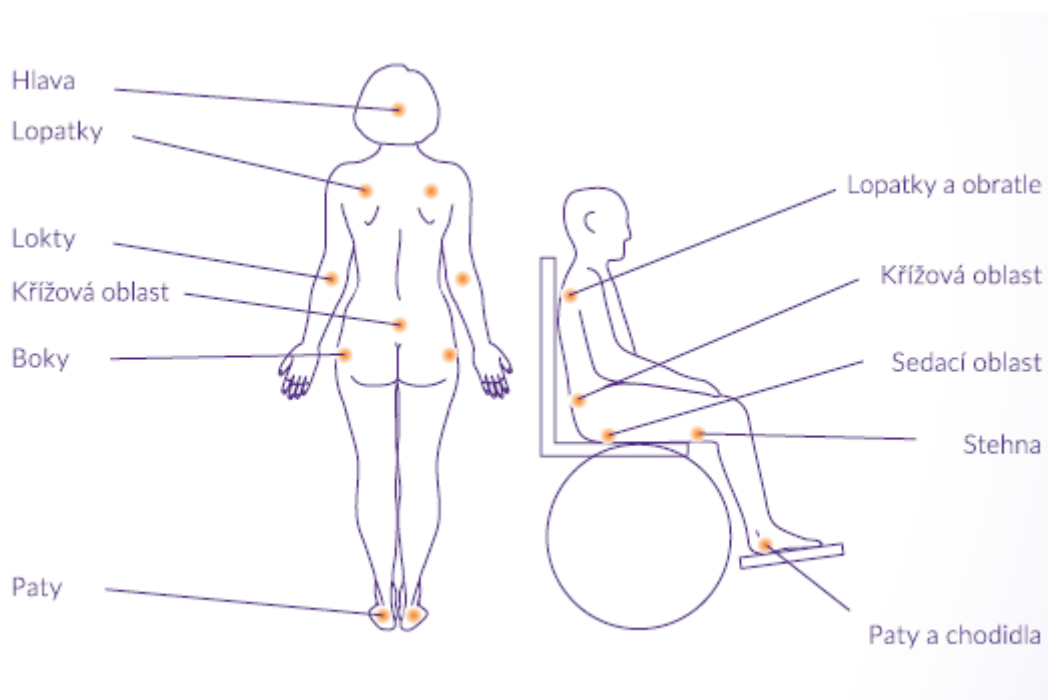


# Výživa a proleženiny

Špatný stav výživy zvyšuje riziko vzniku proleženin hned z několika důvodů. V důsledku ztráty tělesné hmotnosti a úbytku podkožního tuku více vystupují kostní výčnělky. V oblasti kostních výčnělků, které jsou ve styku s pevnou podložkou (lůžko, židle, atp.) se zvyšuje působení tlaku na kůži a podkožní tkáň. Špatný stav výživy může vést dále k otoku tkáňe a tak snižovat prokrvení v postižené oblasti. V neposlední řadě může mít špatný stav výživy za následek úbytek svalů a tím i sníženou pohyblivost nemocného. Nemocný pak setrvává po dlouhou dobu v jedné poloze, protože sám není schopen svou pozici měnit buď vůbec, nebo jen s obtížemi. Všechny výše uvedené skutečnosti zvyšují riziko vzniku proleženin.

Nedostatečný příjem stravy a tekutin snižuje dále toleranci kůže a podkožních tkání k mechanickému zatížení a zvyšuje tak riziko vzniku proleženin. Podvýživa u těchto pacientů taktéž zvyšuje riziko dalších komplikací jako je pomalejší hojení rány, vyšší riziko infekcí, delší hospitalizace apod.







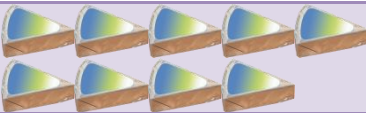




## Význam dostatečného příjmu energie

Energie je nezbytná pro zajištění řádného fungování obranných mechanismů i pro tvorbu nové tkáně, jež ránu postupně vyplňuje a uzavírá. Pokud nemocný přijímá ve stravě energie málo, dochází ke zpomalení hojení a postupně také k vyčerpání zásobních zdrojů energie (zejména tukové tkáně). Následně začne organizmus využívat jako zdroj energie také bílkoviny vlastního těla (zejména svalovou tkáň). Dochází nejen k úbytku kosterních svalů, ale postupně také např. svaloviny srdce nebo bránice. Ztráta kosterní svaloviny omezuje pohyblivost nemocného a ještě více obnažuje kostní výčnělky a zvyšuje tak riziko vzniku proleženin. V důsledku tak pacient slábne a tím se jeho celkový zdravotní stav může ještě zhoršit.

## Význam dostatečného příjmu bílkovin

Bílkoviny jsou základními stavební kameny pro tvorbu nové tkáně i buněk zajišťujících ochranu poškozeného místa před infekčními mikroorganismy. Je nutno si uvědomit, že s tekutinou, která vytéká z dekontinu, ztrácí nemocný nejen vodu, ale také bílkoviny, jejichž ztráty je třeba doplnit.

Chcete-li sami odhadnout potřebný příjem bílkovin, můžete použít jednoduché pravidlo. Nemocný by měl dostat přibližně tolik gramů bílkovin za den, kolik sám váží, tedy 1 g bílkovin na 1 kg tělesné váhy (př. nemocný s hmotností 60 kg by měl denně získat 60 g bílkovin). Pro zajištění optimálního hojení proleženiny se doporučuje dávku bílkovin zvýšit na 1,3 - 1,5 g bílkovin na 1 kg tělesné váhy (př. nemocný s hmotností 60 kg by měl denně získat 78 - 90 g bílkovin).

Níže uvedené příklady odpovídají 18 g bílkovin:		
<b>Kuřecí prsa</b>	90 g	
<b>Hovězí maso</b>	60 g	
<b>Vepřové maso</b>	106 g	
<b>Vepřová šunka</b>	120 – 180 g	
<b>Tavený sýr</b>	9 ks	
<b>Tvrdý sýr</b>	62 g	
<b>Vejsce</b>	3 ks	
<b>Piškoty</b>	200 g	
<b>Chléb</b>	5 krajíců	

## Vitamíny a minerály a stopové prvky

Vitamíny, minerály a stopové prvky jsou velmi důležité látky, které jsou nepostradatelné pro správné zpracování a využití základních živin (cukrů, tuků a bílkovin). Některé z nich (např. vitamín C, vitamín E, vitamín A, zinek) se významným způsobem podílejí za zajištění obranyschopnosti organismu a chrání tak ránu před infekcí. Některé vitamíny (např. vitamín C a A) a stopové prvky (např. zinek a měď) podporují tvorbu a ovlivňují kvalitu nové tkáně (pevnost a pružnost). Další vitamíny a stopové prvky se uplatňují jako tzv. protektivní (ochranné) faktory stravy.

## Tekutá klinická výživa

Důraz na konzumaci dostatečného množství plnohodnotné a vyvážené stravy v komplexní péči o nemocného při prevenci a léčbě proleženin je naprosto klíčový. Pokud má nemocný s rizikem vzniku proleženin problémy s příjmem běžné stravy a hrozí mu riziko nedostatečné výživy nebo má již proleženinu vytvořenou, je vhodné mu stravu doplňovat výživovými (nutričními) přípravky, které jsou speciálně vyvinuté pro potřeby pacientů s proleženinami a chronickými ranami. Tyto přípravky obsahují vysoké množství energie a bílkovin a taktéž jsou obohaceny potřebné vitamíny, minerály a stopové prvky. Výživa je běžně k dostání v lékárnách. Použití těchto přípravků vždy konzultujte a podávejte pod dohledem odborníka ve zdravotnictví (lékař, lékárník, nebo odborník v oblasti klinické výživy). Důležité je dodržet odborníkem doporučené dávkování a dobu užívání (minimálně však 14 dní).

### Jak užívat přípravky klinické výživy?

- Před užitím protřepejte
- Popíjejte po doušcích
- Užívejte mezi jídly – neomezujte běžnou stravu
- Nejlépe chutnají vychlazené
- Lze je přidat do i do běžného jídla (lze s nimi připravovat běžné pokrmy)

## Závěr

Celkový zdravotní stav nemocného s dekubity je obvykle takový, že vyžaduje pravidelnou péči nejen praktického lékaře, ale často i lékaře specialisty. Konzultujte tedy preventivní opatření, léčbu, ale i výživový (nutriční stav) s ošetřujícím lékařem nemocného či sestrou. Lékař spolehlivě zhodnotí celkový zdravotní stav nemocného, navrhne vhodnou celkovou i lokální léčbu dekubitu. Sestra by vám měla pomoci navrženou péči naplánovat a realizovat ve Vašich domácích podmínkách. V této souvislosti je tedy třeba myslet na výživu, která je taktéž důležitou součástí péče o pacienta a je nutné jí věnovat pozornost.