

a pečivo, chleba se sádlem vyměňte za pohankovou nebo rýžovou, amarantovou, jáhlovou kaši se semínky, ořechy, ovocem, nejlépe ke snídani nebo v dopoledních hodinách. Brambory s máslem vám nedodají dostatek živin důležitých pro hojení. Ty najdete v zelenině – syrové nebo vařené, v slunečnicových, dýňových, sezamových, lněných, chia semínkách, v ovoci (nejlépe v dopoledních hodinách), v avokádu. Ke slazení můžete použít např. čekankový nebo javorový sirup, který udržuje správný glykemický index. Jste to vy, kdo rozhoduje o tom, jak se budete cítit a hojit. **Přemýšlejte o tom, co jíte a pijete.** Důležité je také vědět, které potraviny můžete jíst s léky, které užíváte. Proces hojení také zlepšuje např. **dostatek vitamínů C, E, B, A, selen, zinek mangan, železo.**



9. Dodržujte režimová opatření

Každý lékař Vás při prvním vyšetření zcela jistě vybaví mnoha radami o tom, co máte dodržovat, co smíte a co nesmíte. V případě ran žilního původu tyto rady najdete na www.zilniporadna.cz. Patří k nim např. zvedání nohou na měkkou podložku, sprchování dolních končetin střídavě teplou a studenou vodou, pravidelná chůze, nenosit těsné boty nebo ponožky, nosit kompresivní punčochy nebo obinadla a mnohé další. V případě ran jiné etiologie se doporučuje dieta, přestat kouřit, pravidelně se hýbat atd. **Všechna tato doporučení mají svá opodstatnění a vedou ke zlepšení hojení.** Naslouchejte jim, děláte to pro sebe.



10. Radujte se z maličkostí

Toto není slogan z amerického filmu nebo časopisu a už vůbec to není pouhá fráze. Pozitivní pohled na svět je pro proces hojení nesmírně důležitý. Život s nehojící se ránou je nesmírně složitý, častokrát bolestivý, rány mnohdy tečou tak, že je nutné několikrát denně měnit oblečení, ponožky, boty, zápach může být pro okolí nepříjemný a vede k sociální izolaci. Bolest bývá někdy nesnesitelná. Neřešte ji tím, že budete brát šest lbuprofenů denně. Zeptejte se svého ošetřujícího lékaře na **ambulanci bolesti**, kde vám ušijí léčbu přímo na míru. I přes všechny komplikace, které vám vaše onemocnění způsobuje, najděte si v průběhu dne něco, co vám udělá dobrou náladu, přinese úsměv na rty, co vás nebo jiné potěší. A budete-li argumentovat, že vás rána bolí a nemáte náladu na nic, vzpomeňte si například na tato slova Dalajlámy (z Knihy radosti), kterými odpověděl na otázku, jak zvládat fyzickou a jinou bolest: „Především bychom neměli o bolesti moc přemýšlet. **Když se na ni moc koncentrujete, pak trpíte nejen fyzicky, ale i psychicky.** Takže je dobré tyto dvě části oddělit. Postarat se o léčbu těla a myšlenkami se soustředit na jiné věci. Když mě něco bolí nebo jsem nemocný, pomyslím na to, jaké mám štěstí. Vždyť se o mě lékaři skvěle postarají. Mnoho lidí je na tom hůře a zůstanou bez pomoci. Správným činem je hledat řešení nebo způsob, jak se z obtížné situace dostat a nenechat se jí pohltnout. A pokud ze situace neexistuje východisko, pak rovněž nemá význam dělat si s tím starosti, protože s tím stejně nic nezmůžete.“

Pokud máte chronickou ránu a vše dodržíte, blahopřeji vám. Pokud máte chronickou ránu a nedodržíte vše z desatera, prosím, začněte. Odměnou vám bude zlepšení procesu hojení a možná i celkové vyhojení. Spoustu zajímavých a užitečných rad najdete na www.convatec.cz nebo **Facebooku: ConvaTec Hojení ran Česká republika**. Upřímně vám držím palce a přeji hodně štěstí.

MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D.
Dermal Centre Mělník, e-mail: cernohorskajulia@gmail.com



DESATERO V PÉČI O CHRONICKÉ RÁNY

informace pro pacienty

MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D.



DESATERO V PÉČI O CHRONICKÉ RÁNY

Následující doporučení vycházejí z mnoha rozhovorů, které vedeme s pacienty v ambulanci pro chronické rány. Někomu se mohou zdát samozřejmá, ale denně se přesvědčuji o tom, že nejsou, a to mě vedlo k sepsání tohoto desatera.



1. Používejte jednorázové rukavice

Pokud ránu převazujete sami nebo někdo z vaší rodiny, používejte vždy jednorázové rukavice. Dají se běžně koupit v lékárně. „Máte doma jednorázové rukavice?“ „Mám.“ „Dobře, a používáte je?“ „Ne.“ To byl jeden z dialogů z ambulance. „A proč ne?“ „Je to přece můj manžel a já se ho neštítím, žijeme v jedné domácnosti, vše máme společné...“ Jenomže na ruku máme všichni spoustu bakterií. Ty se při převazu mohou přenést do rány a tam se pomnoží a způsobit infekci. Takže i když Vám na kůži nevadí, oslabenému a nemocnému člověku v ráně dokážou způsobit problém. **Chráníte tím sebe i pacienta.** Nepoužívání rukavic při převazu může vést ke vzniku infekce v ráně a komplikacím při hojení. V jedné rukavicích sejměte krytí, ve druhých ránu očistěte a ve třetích ji ošetřete.



2. Rána se může osprchovat

Díky proudu vody totiž **odplavujete z rány nečistotu**, odumřelou tkáň, zbytky materiálu. Je vhodné použít vlažnou vodu, nechat ji stékat přes ránu, a pokud rána není bolestivá, můžete ji proudem vody vypláchnout.



3. Rána se musí čistit

A to buď ve sprše speciálními houbičkami, které Vám předepíše lékař, nebo alespoň gázovým čtvercem. **Bakterie v ráně žijí ve společenství, které se vůči vnějšímu prostředí chrání slizovitým obalem. Ten je potřeba rozrušit**, aby mohl pokračovat proces hojení a hojivé materiály byly efektivní. Po sprše a vyčištění rány je vhodné aplikovat antiseptický roztok. Roztoky mají v návodu vždy napsáno, jak dlouho musí zůstat na ráně, aby byly účinné. Tuto dobu rozhodně dodržujte.



4. Vlhké hojení je dobré hojení

Většina pacientů mi říká, že nechává při převazu ránu na vzduchu dýchat. Jenomže co je suché, to se nehojí. Proto se dnes využívá tzv. metoda vlhkého hojení, kde se v ráně **vytvoří správná teplota, vlhkost a správné prostředí pro tvorbu nových cév a nové tkáně**. Materiály pro vlhké hojení jsou navrženy tak, aby se rána hojila a zároveň dýchala a zabránila bakteriím se pomnožit a způsobit infekci. Je ale potřeba dodržovat postupy, které vám doporučí lékař a neexperimentovat, nezkoušet nové kombinace bez vědomí lékaře. Nesprávný postup v ošetřování může být důvodem zpomaleného hojení rány.



5. Domácí péče = odborné ošetření rány

Lepší než vlastní ruce, jsou ruce odborníků. Sestry z Červeného kříže nebo z agentur domácí péče jsou vyškolené a **přijdou za vámi domů**. Přesně ví, jak rány ošetřovat, jaké materiály používat a jak je správně kombinovat. Toto odborné

ošetření vám zajistí praktický lékař. Služba je hrazena ze zdravotního pojištění. Moje vlastní zkušenost je ta, že ve chvíli, kdy ránu začnou ošetřovat zkušené sestry, začne se rána hojit.

Když se Vám pokazí pračka nebo auto, také obvykle vyhledáte odborníka. **Nechte to tedy ve spolehlivých odborných rukou.**



6. Noste bandáže

Máte-li ránu, která vznikla na podkladě žilního onemocnění, zcela jistě vám byla doporučena kompresivní obinadla nebo kompresivní punčochy. Při první aplikaci možná zažijete nepříjemný stahující pocit, ale správně naložená komprese je 80% úspěchu léčby, protože krev konečně proudí správným směrem a to pomáhá hojení. Při správně naložené kompresi mizí otok a po pár hodinách nebo dnech si na ni zvyknete. Nohy jsou najednou lehčí, nebolí, neotékají. **Techniky nakládání kompresivních obvazů** najdete na webových stránkách www.lecbarany.cz. Nejlepší ale je, pokud Vám obinadla naloží vyškolené ruce odborného personálu. Pokud máte ránu žilního původu, tak vám lékař také pravděpodobně předepsal lék na hojení ran a léčbu žilního onemocnění. Pokud ne, požádejte o tento lék svého odborného nebo praktického lékaře a nespolehejte na doplňky stravy.

Doplňky stravy nejsou léky. Nejsou kontrolovány Státním ústavem pro kontrolu léčiv a i když se udává, že obsahují stejnou účinnou látku, nejsou stejné.



7. Dodržujte dietu

Většina pacientů diabetiků mi odpovídá, že tak nějak drží doporučenou dietu. Ale při podrobnějším rozboru toho, co ten den jedli, zjistíme, že to tak není. A není to tak z důvodu, že přece si píchají inzulín, nebo berou léky a mají „dobrý cukr“. **Dodržování diety je základním předpokladem pro správné hojení rány.** A také užíváte-li např. lék warfarin, dodržujte doporučenou dietu, protože v kombinaci s některými nevhodnými potravinami zpomaluje hojení. Máte-li nadváhu, **vyhledejte odborníka** (např. OB kliniku nebo nejbližšího obezitologa), pomůže vám pod lékařskou kontrolou správně ubrat nadbytečná kila. Zeptejte se svého lékaře, co pro sebe můžete udělat, aby se rána lépe hojila.



8. Pohyb a strava

Tři otázky, které pokládám pacientům: „Máte zahrádku? Máte pejska a chodíte s ním ven? Jak sportujete?“ Díky tomu zjistím, jestli má pacient pravidelný pohyb. **Pokud se pravidelně hýbete, zajišťujete díky práci svalů a cév správný tok krve a prospíváte tím hojení.** Většina pacientů mi odpovídá, že se pohybuje po bytě, po kuchyni, nebo si občas trochu hýbnou s nohama. Udělat pár kroků po kuchyni opravdu nestačí. Návody, jak cvičit vleže, vstoje a vsedě, najdete např. na www.zilniporadna.cz. Pokud máte chronickou ránu, tak složení stravy je nesmírně důležité. Většina pacientů udává, že jí dobře. Ale při vyjmenování jídel zjišťuji, že základ tvoří masná, zahuštěná, těžká jídla, chudá na důležité prvky. **Ve vaší stravě nesmí chybět dostatek bílkovin, sacharidů a správných tuků.** Svíčková se šesti nebo ovarové koleno není to pravé ořechové. Takže do jídelníčku denně zařazujte bílkoviny – např. ryby, krůtí, hovězí, kuřecí maso. Pokud nechcete maso, tak dostatek bílkovin se nachází např. v luštěninách. Vařte na přepuštěném másle, kokosovém oleji, řepkovém oleji, nezahušťujte, maximálně omezte sladká jídla