**Тема 4.10. Личная гигиена пациента**

 Личная гигиена- отрасль гигиены, изучающая вопросы сохранения и укрепления здоровья человека путём соблюдения гигиенического режима его жизни и деятельности. Пациент, лечащийся в стационаре, большую часть времени находится в постели, поэтому важным условием для его хорошего самочувствия и выздоровления является постельный комфорт. Соблюдение правил личной гигиены, содержание в чистоте палаты и постели создают условия для скорейшего выздоровления пациентов и предупреждают развитие многих осложнений. Адекватный уход является залогом успеха лечения тяжелобольных. Чем тяжелее состояние пациента, тем сложнее за ним ухаживать, труднее выполнять любые манипуляции.

 Больной человек часто нуждается в помощи при осуществлении личной гигиены: умывании, бритье, уходе за волосами, ногтями, подмывании, приеме ванны, а также при осуществлении продуктов жизнедеятельности. В этой части ухода руки сестры становятся руками пациента. Но, помогая пациенту, нужно максимально стремиться к его самостоятельности и поощрять это желание.

 Принципы ухода:

1. Безопасность (предупреждение травм пациента).

2. Конфиденциальность (подробности личной жизни не должны быть известны посторонним). 3. Уважение чувства достоинства (выполнение всех процедур с согласия пациента, обеспечение уединения, если необходимо).

 4. Общение (расположение пациента и членов его семьи к беседе, обсуждение хода предстоящей процедуры и плана в целом).

5. Независимость (поощрение каждого пациента к самостоятельности).

6. Инфекционная безопасность (осуществление соответствующих мероприятий).

 Цель помощи пациенту - осуществление личной гигиены, обеспечение комфорта, чистоты и безопасности.

 Очень важное значение в протекании и исходе болезней имеют условия, в которых находится заболевший. В первую очередь необходимо соблюдать несложные правила личной гигиены и чистоты в палате, также необходимо обеспечивать больного правильным и своевременным питанием. Должно быть удобное местоположение больного в постели, белье постельное должно быть чистым, а матрац ровным, если кровать имеет сетку, то она должна находиться в натянутом положении. Для заболевших с недержанием мочи и тяжелобольных под простыню на наматрасник необходимо постелить клеенку. Женщинам при обильных выделениях необходимо положить пеленку на клеенку, которую нужно заменять не реже двух раз в неделю.
 Тяжелобольных размещают на функциональные кровати, где применимы подголовники. Пациенту выдается одеяло с подоодеяльником и 2 подушки. Постель необходимо регулярно перестилать: перед отходом ко сну и после пробуждения. Постельное и нательное белье нужно менять минимум один раз в неделю после каждого приема ванны.
 Очень важно выполнять уход за кожным покровом тяжелобольного пациента.
Через кожный покров и потовые железы выделяется мочевая кислота, калий, натрий, мочевина, вода и много иных веществ. При нормальной температуре в состоянии покоя выделяется примерно литр пота в сутки, а у больных с лихорадкой до 10 литров и больше.
При испарении пота на коже сохраняются продукты обмена, которые оказывают разрушительное воздействие на кожный покров. В связи с этим кожа обязательно должна быть чистой, а для этого нужно часто производить смену белья, кожу протирать салфетками, и вытирать кожу чистым сухим полотенцем.
 Особо внимательно нужно следить за кожей в паховой области, в области подмышек, под грудью у женщин. Ежедневное подмывание необходимо для промежности. Тяжелобольных нужно подмывать после каждого опорожнения во избежание воспалительных процессов кожи. Также у тяжелобольных могут появляться пролежни, представляющие собой омертвение мягких тканей, которое возникает в результате ишемии.
Чаще всего пролежни возникают на лопатках, локтях, пятках, крестце. Сначала возникает болезненность и покраснение, потом образуются пузыри. При наличии глубоких пролежней проявляются сухожилия и мышцы. Формируются язвы, доходящие порой до кости. Сквозь раны проходит инфекция, приводящая заражению крови и нагноению.
Если появились пролежни, значит недостаточно производится личная гигиена тяжелобольного.
При возникновении покраснения кожного покрова необходимо дважды в день протирать раствором камфоры, мокрым полотенцем. При образовании пролежней, нужно их смазать раствором марганцовки, приложить с мазью Вишневского повязку и т.д.
 Также необходимо ухаживать за полостью рта, ведь в этом нуждается каждый человек и ничего трудного в этом нет.
Достаточно проводить полоскание рта после еды водой и чистить зубы дважды в день, утром и перед сном.
 Необходимо ухаживать за глазами. Нужно промывать глаза для удаления гнойных образований раствором борной кислоты, марганцовки или риванола марлевым тампоном. При наличии воспалительных процессов в глазах нужно закапывать лекарства или втирать глазные мази.
 Также тяжелобольному нужно чистить уши дважды-трижды в неделю, чтобы предотвратить образование серной пробки, которые снижают слух, в подобных случаях нужно проводить промывание прохода слухового.
 Нужно удалять корочки из носа.
 Нужно внимательно следить за тем, чтобы не образовывалась перхоть в волосах тяжелобольных. Для этого необходимо один раз в неделю голову хорошо мыть с использованием шампуней и туалетного мыла. Тяжелобольным людям голову моют прямо в постели. Для данной процедуры необходимо поставить таз у изголовья кровати, а больному необходимо запрокинуть голову над тазом. Ему нужно очень хорошо промыть волосы, намылив голову, затем теплой водой ополоснуть, вытереть насухо и хорошо расчесать. После данной процедуры повязать на голову полотенце или косынку.
 Каждый день нужно делать расчесывание волос, применять для этого нужно личный частый гребешок, смоченный в растворе уксуса. Таким образом, замечательно вычесывается перхоть. Нужно, чтобы гребешки находились в чистоте, необходимо протирать их спиртом и промывать в горячей воде с содой. После этого медсестра подстригает ногти на ногах и руках.

 Медсестра вместе с младшей медицинской сестрой должны без дополнительных напоминаний осуществлять мероприятия по личной гигиене в постели тяжелобольному пациенту, так как это является их прямой обязанностью. Они должна убедить пациента принять помощь. Ведь для хорошего ухода нужны не только знания и навыки, но чуткость, такт, способность психологического воздействия, умение преодолеть повышенную раздражительность пациента. Сдержанное, ровное и спокойное отношение к пациенту помогает завоевать его доверие и получить согласие на выполнение тех или иных мероприятий по личной гигиене.