YOTOQ YARALARDA HAMSHIRALIK PARVARISHINING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Ochilov Shokir
Shaxrisabz Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yotoq yaralarining kelib chiqish sabablari, ularning oldini olish va davolashda hamshiralik parvarishining zamonaviy yondashuvlari tahlil qilingan. Bemorlarni to'g'ri parvarishlash, teri holatini muntazam nazorat qilish, zamonaviy bog'lov materiallaridan foydalanish hamda individual parvarish rejasini ishlab chiqishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, yotoq yaralarining profilaktikasida hamshiralarning roli va ularning amaliy ko'nikmalarini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: yotoq yarasi, hamshiralik parvarishi, profilaktika, zamonaviy yondashuvlar, bemor parvarishi, teri himoyasi, bog'lov vositalari

Аннотация

В данной статье рассматриваются причины возникновения пролежней, а также современные подходы к сестринскому уходу в их профилактике и лечении. Освещается значение правильного ухода за пациентом, регулярного контроля состояния кожи, использования современных перевязочных материалов и разработки индивидуального плана ухода. Особое внимание уделяется роли медицинской сестры в профилактике пролежней и совершенствованию её практических навыков.

Ключевые слова: пролежни, сестринский уход, профилактика, современные подходы, уход за пациентом, защита кожи, перевязочные

материалы

Annotation

This article analyzes the causes of pressure ulcers and explores modern approaches to nursing care in their prevention and treatment. It highlights the importance of proper patient care, regular skin assessment, the use of advanced dressing materials, and the development of individualized care plans. Special attention is given to the role of nurses in preventing pressure ulcers and improving their practical skills.

Keywords: pressure ulcers, nursing care, prevention, modern approaches, patient care, skin protection, dressing materials

Yotoq yaralari– bu uzoq vaqt davomida bir xil holatda yotgan bemorlarda teri va uning ostidagi to‘qimalarning qon bilan ta’minlanishi buzilishi natijasida yuzaga keladigan shikastlanishdir. Bu holat ko‘pincha og‘ir bemorlar, qariyalar, nogironlar va operatsiyadan keyingi davrda yotgan bemorlarda kuzatiladi.

Yotoq yaralari tibbiyot amaliyotida jiddiy muammo hisoblanadi, chunki ular bemorning umumiy ahvolini og‘irlashtiradi, infeksiya qo‘shilishiga sabab bo‘ladi va davolanish muddatini uzaytiradi. Shu sababli, bu kasallikning oldini olish va to‘g‘ri parvarish qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish muhim ahamiyatga ega.

Yotoq yaralarining kelib chiqish sabablari

Yotoq yaralari bir necha omillar ta’sirida rivojlanadi:

• Uzoq vaqt harakatsizlik – bemor bir holatda uzoq vaqt qolib ketadi

• Qon aylanishining buzilishi – bosim natijasida to‘qimalarga qon yetib bormaydi

• Terining namlanishi – terlash, siydik yoki najas ta’siri

• Ovqatlanish yetishmovchiligi – oqsil, vitaminlar kamligi

• Gigiyenaga rioya qilmaslik
• Yoshi katta bo‘lishi
• Surunkali kasalliklar (qandli diabet, yurak kasalliklari)

Yotoq yaralarining bosqichlari

Yotoq yaralari 4 bosqichda rivojlanadi:

1-bosqich
• Teri qizaradi
• Bosilganda rang o‘zgarmaydi
• Og‘riq sezilishi mumkin

2-bosqich
• Teri yuzasida yara hosil bo‘ladi
• Pufakchalar paydo bo‘lishi mumkin

3-bosqich
• Teri osti to‘qimalari zararlanadi
• Yara chuqurlashadi

4-bosqich
• Mushak va suyakgacha zararlanish
• Og‘ir infeksiya xavfi mavjud

Yotoq yaralari har qanday yoshdagi odamlarda paydo bo'lishi mumkin, agar ular tananing holatini mustaqil ravishda o'zgartira olmasalar. Masalan, to'shakda yoki kreslo-kachalkaga mixlanib qolgan bo'lsalar. Yotoq yaralarini davolash va oldini olish kasal odamga g'amxo'rlik qilish bo'yicha kompleksli chora-tadbirlardir. Yotoq yaralarini davolashdan ko'ra ularni oldini olish osonroq.

Teri muhim organ bo'lib, uning yordamida inson tanasining yaxlitligi, tananing ichki muhitining barqarorligi saqlanib qoladi. Teri epidermis va terining o'zi - dermisdan iborat bo'lib, unda qon tomirlari, yog' va ter bezlari,

asab tugunlari mavjud. Teri orqali kislorod asosan epidermis hujayralarini yetkazib berishga o'tadi.
Terini himoya qilish uchun uni toza, elastik va uzluksiz qon bilan ta'minlash kerak. Agar ushbu shartlardan biri yoki bir nechtasi bajarilmasa, turli xil teri kasalliklari paydo bo'lishi mumkin. Yotoq yaralari inson salomatligi uchun terining normal ishlashi uchun eng xavfli kasalliklardan biridir. Yotoq yaralari-bu suyak o'simtalari va qattiq yuzalar o'rtasida yumshoq to'qimalar siqilgan joylarda paydo bo'ladigan nekroz va yara joylari. Yotoq yaralari har qanday yoshdagi odamlarda paydo bo'lishi mumkin, agar ular to'shakda yoki nogironlar aravachasida bo'lsa va o'z pozitsiyalarini mustaqil ravishda o'zgartira olmasa. Yotoq yaralari gips, splint, noto'g'ri o'rnatilgan ortopedik protez yoki boshqa qattiq narsalarning terisiga doimiy bosimdan kelib chiqishi mumkin.

Yotgan bemorlarda yotoq yaralarining asosiy sababi tananing qo'llab-quvvatlovchi joylari va yotoq yuzasi o'rtasida bosimning notekis taqsimlanishi. Tananing bunday joylaridagi bosim terini oziqlantiradigan kichik tomirlardagi bosimdan yuqori, taxminan 10-15 mm.simob.ustuni. Agar qon teriga 2 soatdan ko'proq vaqt davomida kirmasa, u holda to'qimalarning ozuqlanishi buziladi (ishemiya), so'ngra ularning o'liklanishi (nekroz) paydo bo'ladi. Natijada yotoq yarasi rivojlanadi.

Birinchidan, terida rangpar dog' paydo bo'ladi, bu dog' qizaradi va shishadi, ba'zida epidermis ajratilgan joylarda pufakchalar paydo bo'lishi bilan birga keladi. Keyin nekroz yara yuzasining ta'sirlanishiga va uning keyingi infektsiyasiga, suyakgacha bo'lgan asosiy to'qimalarga zarar yetkazilishiga olib keladi. Agar noqulay sharoitlar saqlanib qolsa, yotoq yaralari maydoni tez o'sishni boshlaydi, ba'zida tananing qo'llab-quvvatlovchi yuzasi bilan aloqa qiladigan deyarli barcha joylarini egallaydi.

Yotoq yaralarining paydo bo'lishiga yordam beradigan omillar: bemorning tanasining harakatsizligi, qattiq yuzasi, terining va terining siydik va najas bilan ifloslanishi, epidermisning shikastlanishiga olib keladigan beparvo manipulyatsiyalar.

Yotoq yaralari uchun xavf omillari: ovqatlanishning pasayishi va suvning yetishmasligi, ortiqcha vazn, charchoq, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, yuqori haroratda terlash, terini parvarish qilish mahsulotlariga allergik reaktsiyalar.

Agar bemorlar tegishli davolanishni olmasa yoki asosiy kasalliklar ularning davolanishiga to'sqinlik qilsa, yotoq yaralari hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin.

Yotoq yaralari ayniqsa keksa va yoshi katta odamlar uchun xavflidir. Ko'pgina keksa odamlarda yog' va mushaklar kamroq bo'ladi, bu esa bosimni o'zlashtirishga yordam beradi. Qon tomirlari soni kamayadi va ularning devorlari ingichka bo'lib, osonroq yirtilib ketadi. Barcha yaralar, shu jumladan yotoq yaralari ham sekinroq davolanadi.

Keksa odamlarda yotoq yaralarining rivojlanishiga ma'lum sharoitlar yordam beradi:

- Qon tomir kabi kasallik tufayli normal harakat qila olmaslik.
- Uzoq vaqt yotoqda qolish zarurati, masalan, operatsiya tufayli.
- Haddan tashqari uyquchanlik. Bunday odamlar pozitsiyalarni o'zgartirish ehtimoli kamroq yoki kamdan-kam hollarda kimdir ularga yordam berishini so'rashadi
- Nervlarning shikastlanishi tufayli sezgirlikni yo'qotish. Bunday odamlar o'zlarini o'zgartirishga undaydigan noqulaylik yoki og'riqni sezmaydilar.

- Demensiya tufayli o'z kasalligiga noqulaylk yoki og'riqni sezish va birovga bu haqda aytib bera olmasligi.

- Qandli diabet, periferik arteriya kasalligi yoki venoz yetishmovchilik kabi kasalliklar tufayli yaralarni davolash qobiliyati zaifligi.

Yotoq yaralarini qanday oldini olish mumkin:

Yotoq yaralarini davolash va oldini olish kasal odamga g'amxo'rlik qilish bo'yicha kompleksli chora-tadbirlardir. Yotoq yaralarini davolashdan ko'ra ularni oldini olish osonroq. Yotoq yaralari paydo bo'lishining oldini olishning eng yaxshi usullari bu tananing holatini tez-tez o'zgartirish va terini ehtiyotkorlik bilan parvarish qilishdir. Yotoqda yotgan bemorlarni har 2 soatda aylantirish yaxshidir. Kasallarga g'amxo'rlik qiluvchilar qizarish yoki rang o'zgarishining dastlabki belgilarini ko'rish uchun har kuni terini diqqat bilan tekshirishlari kerak. Oddiy teriga xos bo'lmagan har qanday pigmentatsiya yotish holatini o'zgartirish vaqti kelganligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, sirt to'qimalariga yumshoq massaj qilish tavsiya etiladi. Bu terida va teri osti yog'ida qon va limfa turg'unligini oldini oladi.

Yotgan bemorni to'g'ri parvarish qilishning quyidagi oddiy qoidalari, yotoq yaralarini keltirib chiqaruvchi terining haddan tashqari ishqalanishini qo'zg'atmaslikka yordam beradi:

- Bemorni bir o'zingiz tortib olmang.
- Siz bemorning ostidan ichki kiyimlarni tortib ololmaysiz, ayniqsa ho'l bo'lsa
- Bemor ostida tuvakni silkitmaslik kerak, avval uni ko'tarish kerak.
- Zaif bemorlarga o'tirish yoki yarim o'tirish holatini berishga harakat qilish tavsiya etilmaydi. Ularning mushaklarning faolligi bu holatda qolish uchun yetarli emas va ular asta-sekin siljishni boshlaydilar. Oyoqlarda to'xtash uchun har qanday moslama sirpanishning oldini oladi.

Yotoq yaralarini oldini olish uchun yotoq yaralariga qarshi matraslardan

foydalanish yaxshi. Ularning tuzlishi bemorning vazniga qarab matrasdagi bosimni tartibga solish orqali terining qo'llab-quvvatlovchi yuzasi maydonini ko'paytirishga imkon beradi. Muntazam, optimal ravishda har 5 daqiqada bir marta, to'shakning turli qismlarida bosimning o'zgarishi, shuningdek, to'shak bilan aloqa qiladigan terining turli qismlarida bosimning o'zgarishiga olib keladi.

Yotgan bemorlarning ovqatlanishi va ichishi

Yotgan bemorlar uchun shifokorlar dietaga ko'proq oqsil kiritishni maslahat berishadi. Oqsil — dam olish paytida atrofiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan mushaklar uchun qurilish materialidir. Ko'p mikroelementlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni tanlang - temir, rux, s vitamini. Agar bemorning menyusida fermentlangan sut mahsulotlari, o'tlar, sabzavotlar, mevalar bo'lsa yaxshi bo'ladi. Og'ir kasallar uchun go'shtni, oqsillarning yengil manbalari - tovuq go'shti, baliq, loviya, don va sut mahsulotlari bilan almashtirish yaxshiroqdir. Agar cheklovlar bo'lmasa, kuniga kamida 1,5 litr suv ichish tavsiya etiladi. Shirin va gazlangan ichimliklar, tezkor ovqatlarni iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

Yotgan bemorlarning terisini parvarish qilish

- Bemorga qo'pol tikilmagan, tugmalar, yamoqlarsiz yumshoq ichki kiyimnu qo'ying, to'shagini muntazam va tez-tez to'g'rilab turing, shunda uning ostida burmalar va mayda narsalar bo'lmaydi.
- Chotlar orasi hojatini muntazam ravishda bajaring. Najas va siydik zarralari kuchli tirnash xususiyati beruvchi moddalardir. Agar bemorda siydik o'g'irlab ketish bo'lsa ham, hech qanday holatda suv ichishini cheklamang. Suyuqlik yetishmasligi bilan siydik kontsentratsiyasi va shunga mos ravishda tirnash xususiyati kuchi oshadi.
- Terining shikastlanishi va tirnalishini oldini olish uchun o'zingiz va

bemorning tirnoqlarini qisqartiring. Uzoq vaqt yotish yoki siqilgan joylarda o'tirish bilan qichishish paydo bo'ladi. Bemorning xona haroratiga mos ravishda kiyingan va adyol bilan yopilganligiga ishonch hosil qiling. Haddan tashqari issiqlik terlashning ko'payishiga olib keladi va yotoq yaralarini rivojlanish xavfini oshiradi.

Terini parvarish qilish qoidalari juda oddiy: terining ifloslanishiga, haddan tashqari quruqlikka va namlikka yo'l qo'ymang, chunki yotgan bemorning terisi tashqi ta'sirlarga qarshi tura olmaydi.

Umumiy qoida quyidagicha: nam terini quritish kerak, quruq terini namlash kerak. Tozalash protseduralari antibakterial sovun ishlatmasdan amalga oshirilishi kerak. Sovun zararli bakteriyalar bilan birgalikda foydali mikroorganizmlarni ham yo'q qiladi. Bunday sovunni ishlatishni to'xtatgandan so'ng, teri hatto kichik infektsiyaga qarshi tura olmaydi. Siqilgan joylarda terini yuvishda yumshoq gubkani ishlating va terining yuqori qatlamlariga shikast yetkazmaslik uchun uni juda muloyimlik bilan ishlating. Yuvib bo'lgandan keyin terini quritish uchun uni yumshoq paxta mato bilan muloyimlik bilan surtish kerak. Yoki siz quyidagi preparatlardan birini ishlatishingiz mumkin: kaliy permanganatning 1% eritmasi, zelyonka, sink bilan surtmalar. Sink moyini qo'llashda doka bog'ich yaraning chetlariga yopishmaydi va shunga mos ravishda bog'ich olib tashlash paytida yangi hosil bo'lgan epiteliy va granulyatsiyaga zarar yetkazmaydi.

Bog'ichlarni chuqur yotoq yaralariga qo'llash orqali yaralar to'liq chuqurlikda yopilishi kerak, ammo qattiq emas.

Hech qanday holatda terining qizargan joylarini massaj qilmang, ammo bu joylar atrofida yengil muntazam massaj qilish juda ma'qul. Teri uchun havo vannalarini tashkil qilishni unutmang.

Bemorning gigienasini saqlash juda muhim: ichki kiyimni tez-tez o'zgartiring.

Siydikni ushlay olmaslik bilan, astar yoki maxsus tagliklarning holati osonlashadi, garchi ba'zi bemorlarga tuvakni tez-tez berish kifoya. Astar va tagliklar o'rniga siz ichki kiyim tagliklaridan foydalanishingiz mumkin. Bir necha marta taxlangan paxtalik ichki kiyimlari, chot orasiga yotqizilgan yoki dumba ostiga qo'yilgan bo'lsa, siydik tarqalishini cheklaydi va eski yuvilgan ichki kiyim namlikni yaxshi singdiradi.
Erkaklarda siydik ushlay olmaslikni boshqarish osonroq. Siz maxsus siydik chiqarish tizimidan foydalanishingiz mumkin.
Yuqori isitma bilan og'rigan bemorlarda terning ko'payishi kuzatiladi. Terlashni kamaytirish uchun, birinchi navbatda, asosiy kasallikni davolash kerak. Bemorni artish uchun sovun va suvdan emas, balki yengil sirka eritmasidan foydalanish yaxshiroqdir: 1 osh qoshiq sirkani 1 stakan suvga.

Yotoq yaralarini davolash tamoyillari

Ta'sir qilingan joylarni siqilishdan ozod qilish kerak, shunda qon hosil bo'lgan yotoq yarasi joyiga erkin oqishi mumkin.
Yotoq yaralari siqilishdan kelib chiqadi va agar siqilishni kamaytirilsa, shikastlanish joyida qon aylanishi tiklanadi. Bu hosil bo'lgan nekrozni (yotoq yarasi) chiqarib tashlah va granulyatsiya va epitelizatsiya orqali jarohatni asta-sekin davolashga olib keladi.
Nekrozni chiqarib tashlash uchun nekrotik massalarni jarrohlik yo'li bilan mexanik ravishda olib tashlash yoki o'z-o'ziidan chiqarib tashlashni tezlashtiradigan dorilar qo'llaniladi.
Yarani davolash uchun siz uni tozalashingiz kerak, keyin davolanish uchun sharoit yaratishingiz kerak. Buning uchun, yaralarni to'ldirishga kukun va salfetka shaklida alginatlar, yarani tozalash va yopishga yordam beradigan gidrokolloid bintlar yordamida amalga oshirish mumkin. Siz turli xil shifobaxsh malham va gellardan foydalanishingiz mumkin.

Ko'pincha ikkilamchi infektsiyalar terining holatini murakkablashtiradi. Bunday hollarda siz antiseptik va antibakterial vositalardan foydalanishingiz kerak. Og'ir holatlarda, zaiflashgan va keksa bemorlarda antibakterial dorilarni og'iz orqali yuborish ko'rsatiladi.
Ba'zida yomon davolanadigan va katta yotoq yaralarini faqat jarrohlik yo'li bilan davolash mumkin — to'qima transplantatsiyasi orqali.
Yotoq yaralarini davolashda bog'ichlar qo'llaniladi. Bog'ichlarni tuzatish uchun bint yoki plastirdan foydalaning. Biroq, plastir olib tashlanganida teri hujayralarining yuqori qatlamini yirtib tashlaydi, bu esa yangi yaralarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday asoratlarni oldini olish uchun qog'ozga asoslangan plastirni ishlatish yaxshiroqdir - uning ostidagi teri yaxshi nafas oladi va yopishqoq taglik plastirni olib tashlashda teriga kamroq shikast yetkazadi. Plastirni qo'llaganingizda, terining mayda burmalari paydo bo'lishining oldini olish uchun uni qattiq tortmang. Shuni yodda tutingki, bemorning holati o'zgarganda, yumshoq to'qimalar siljiydi va cho'zilib ketadi, bu esa terining kiruvchi burmalariga olib kelishi mumkin.
Agar bemor o'z vaqtida davolangan bo'lsa, yotoq yaralarini erta davolash muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Ammo to'liq tiklanish uchun odatda bir necha hafta kerak bo'ladi. 6 oylik davolanishdan so'ng II bosqichdagi yotoq yaralarining 70% dan ortig'i, III bosqichdagi yotoq yaralarining 50% va IV bosqichdagi yotoq yaralarining 30% davolanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Potter P.A., Perry A.G. *Fundamentals of Nursing*. – St. Louis: Mosby, **2017**.
2. Smeltzer S.C., Bare B.G. *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-*

Surgical Nursing. – Philadelphia: Lippincott, **2018**.

3. European Pressure Ulcer Advisory Panel (EPUAP), National Pressure Injury Advisory Panel (NPIAP). *Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline*. – **2019**.
4. World Health Organization (WHO). *Patient Safety and Quality of Care*. – Geneva, **2020**.
5. Bryant R.A., Nix D.P. *Acute and Chronic Wounds: Current Management Concepts*. – Elsevier, **2016**.
6. O‘zR Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Hamshiralik ishi bo‘yicha metodik qo‘llanma*. – Toshkent, **2021**.
7. Dealey C. *The Care of Wounds: A Guide for Nurses*. – Wiley-Blackwell, **2012**.
8. Ayello E.A., Baranoski S. *Wound Care Essentials: Practice Principles*. – Lippincott Williams & Wilkins, **2016**