

„O RANY”

czyli praktyczny poradnik jak w 4 krokach
przyspieszyć proces gojenia



Autorki:

mgr Beata Góralska – pielęgniarka, specjalista leczenia ran

mgr Anna Janczura – specjalistka pielęgniarstwa zachowawczego

mgr Anna Sobolewska-Wawro – dietetyk kliniczny i psychodietetyk

Spis treści

Wprowadzenie	3
• Czym jest rana i dlaczego gojenie może być trudne?	
• Znaczenie opieki specjalistycznej i rola pacjenta	
Proces gojenia rany	4
• Faza zapalna	
• Faza odbudowy	
• Faza przebudowy	
• Czym są rany trudno gojące?	
4 kroki do szybszego gojenia	6
1. Higiena – zasady codziennego mycia i oczyszczania rany	
2. Opatrunek – rodzaje, dobór, wymiana i praktyczne wskazówki	
3. Żywienie – rola białka, argininy, cynku i antyoksydantów	
4. Pielęgnacja kompleksowa – obserwacja rany, styl życia i wspomagające nawyki	
Nutridrink Skin Repair	16
• Skład i zastosowanie w przypadku ran trudno gojących	
• Korzyści kliniczne i sposób stosowania	
Dodatkowe zalecenia	20
• Ruch i aktywność fizyczna	
• Znaczenie snu i regeneracji	
• Redukcja stresu	
• Unikanie używek	
Specjalne przypadki	25
• Rany u osób z cukrzycą	
• Wpływ glikemii i codziennej kontroli	
Fakty i mity o ranach	26
• Obalanie najczęstszych mitów i wskazówki ekspertów	

Rana to uszkodzenie ciągłości skóry i od tego jak duży jest obszar i głębokość rany zależy jaka metoda leczenia będzie najkorzystniejsza. Leczenie ran to wieloetapowy proces wymagający wiedzy i doświadczenia, dlatego najlepiej, aby był zalecony i kontrolowany przez specjalistę leczenia ran – odpowiednio wykwalifikowaną pielęgniarkę lub lekarza.

Jednak kluczową rolę w leczeniu ran odgrywa sam pacjent!

Na gojenie rany wpływa wiele czynników: przyczyna powstania rany, choroby współistniejące (np. cukrzyca), rozległość i głębokość rany, dostępność do dedykowanych specjalistycznych opatrunków jak i sam sposób pielęgnacji rany, a także stan odżywienia i styl życia pacjenta.

Co możesz zrobić, aby przyspieszyć gojenie rany?

Po pierwsze należy udać się do specjalisty leczenia ran, aby ocenił ranę i zaplanował opiekę nad nią. Niewłaściwie pielęgnowana rana może przeistoczyć się w ranę trudno gojącą lub nawet ranę niegojącą. Co więcej: bardzo ważne jest stosowanie się do zaleceń terapeutycznych.

Pielęgnacja rany wymaga systematyczności i dokładności, zwłaszcza w wykonywaniu czynności związanych z higieną rany oraz higieną ciała.



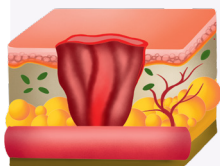
Czy wiesz, że pacjenci mogą zgłosić się bezpłatnie do Poradni Leczenia Ran na NFZ?

Poradnia oferuje kompleksowe leczenie ran przewlekłych, takich jak stopa cukrzycowa, odleżyny czy owrzodzenia naczyniowe.

Co warto wiedzieć o gojeniu ran?

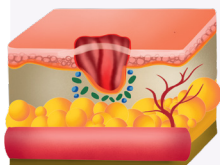
Gojenie rany to proces złożony, przebiegający w kilku następujących po sobie etapach:

1. Faza zapalna



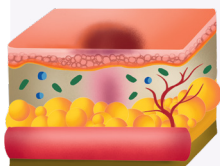
Skóra wokół rany może być zaczerwieniona i obrzęknięta, odczuwany jest ból. To etap, w którym dochodzi do wysięku z rany (rana oczyszcza się z bakterii i fragmentów uszkodzonych komórek i tkanek, ale wraz z tym wysiękiem organizm traci również cenne składniki odżywcze m.in. białko).

2. Faza odbudowy



Rana staje się płytsza i zaczyna się zabliżniać, powstaje nowa tkanka, która powoli wypełnia ranę. Powstają nowe naczynia krwionośne, które dostarczają tlen i składniki odżywcze do rany.

3. Faza przebudowy



Powstaje blizna, która z czasem zaczyna blednąć i staje się cieńsza oraz mniej widoczna.



Czasami ten proces może przebiegać nieprawidłowo i dochodzi do powstania rany przewlekłej inaczej TRUDNO GOJĄCEJ.

Jest to rana, której proces gojenia pozostaje na początkowym etapie czyli w ciągłej fazie zapalnej. Przyjmuje się, że to rana, której stan nie ulega poprawie przez dłuższy czas (czyli zazwyczaj 4-6 tygodni).

Ranami przewlekłymi/TRUDNO GOJĄCYMI nazywamy najczęściej:

- **ODLEŻYNY**
których powstawanie związane jest z długotrwałym unieruchomieniem pacjenta.
- **OWRZODZENIA KOŃCZYN DOLNYCH**
które są spowodowane przewlekłą niewydolnością krążenia.
- **RANY I OWRZODZENIA BĘDĄCE POWIKŁANIEM CUKRZYCY**
(m.in. w przebiegu zespołu stopy cukrzycowej).
- **TRUDNO GOJĄCE SIĘ/ POWIKŁANE RANY POOPERACYJNE**
- **OPARZENIA**

Jednak każda rana może nie goić się prawidłowo,
gdy nie postępujemy z nią właściwie!

Co zatem robić?

Wystarczą 4 kroki, aby przyspieszyć proces gojenia:



1. Codzienna **higiena** skóry



2. Odpowiednio dobrany **opatrunek**



3. Prawidłowe **żywienie**



4. Kompleksowa **pielęgnacja**

1. Codzienna higiena skóry – zapobiega zakażeniom

Codzienna higiena odgrywa kluczową rolę w procesie gojenia ran, zarówno po operacjach, jak i w przypadku innych urazów skórnych.

Utrzymanie odpowiedniej higieny ciała i otoczenia jest niezbędne, aby zapobiegać infekcjom, wspomagać regenerację skóry i przyspieszyć proces zdrowienia. Ważne jest jednak, aby zachować ostrożność, szczególnie w początkowym okresie gojenia.

Oto najważniejsze zasady codziennej pielęgnacji rany:



Myj się codziennie

– nie unikaj mycia! Regularne mycie całego ciała jest ważne dla bezpieczeństwa gojenia rany. Unikaj intensywnego namaczania rany (np. w wannie).



Myj się ostrożnie

– stosuj łagodne, hipoalergiczne mydła i unikaj zbyt ciepłej wody.



Uważność przy myciu rany

– unikaj kierowania strumienia wody bezpośrednio na ranę, by jej nie podrażnić.



Osuszanie skóry

– używaj jednorazowych ręczników do osuszania skóry wokół rany, by zapobiegać infekcjom.



Czystość otoczenia

– utrzymuj czystość wokół siebie, aby uniknąć przenoszenia zanieczyszczeń na ranę. Bezpieczne środowisko pacjenta z raną

to dbanie o czystość w mieszkaniu i łazience, to również stosowanie się do podstawowych zasad: mycie i dezynfekcja rąk, stosowanie środków pielęgnacyjnych do skóry całego ciała i skóry wokół rany. To także dbanie o czystą bieliznę osobistą i pościelową. Powinna być ona czysta i często zmieniana, wyprodukowana z naturalnych materiałów, przewiewna.



Regularna zmiana opatrunków

– chroni ranę przed bakteriami i utrzymuje higienę.



Monitorowanie stanu rany

– regularnie sprawdzaj ranę pod kątem zaczerwienienia, obrzęku lub innych zmian.

Te elementy sprzyjają zmniejszeniu ryzyka wystąpienia infekcji w ranie co jest bardzo ważne, ponieważ zakażenie znacznie opóźnia proces gojenia.

Mycie samej rany: Przemywanie rany, czyli jej oczyszczanie polega na fizycznym usunięciu z niej substancji szkodliwych tj. zabrudzeń, różnych substancji, resztek tkankowych, toksyn, mikroorganizmów. Do tego celu stosujemy produkty do fizycznego oczyszczania ran, czyli lawaseptyki – kupisz je w aptece.

WSKAZÓWKI *od specjalisty leczenia ran:*

2. Opatrunek – chroni ranę i przyspiesza jej gojenie

Opatrunek to specjalny materiał, który chroni ranę przed zewnętrznymi zanieczyszczeniami i zapobiega jej zakażeniu. Może on także zawierać substancje, które pomagają w szybszym gojeniu. Dlatego ważne jest, aby dobrać odpowiedni opatrunek w zależności od rodzaju rany. Opatrunki działają też o wiele skuteczniej, jeżeli przed ich nałożeniem rana zostanie poddana oczyszczeniu (czyli punkt 1 - codzienna higiena skóry).

Podstawowe opatrunki, takie jak siatki czy gazy bawełniane, nie przyspieszają procesu gojenia, ale pomagają w ochronie rany. Często używa się ich do zabezpieczenia czystych ran lub jako dodatkową warstwę ochronną na innych opatrunkach.

Opatrunki aktywne (specjalistyczne) są używane w leczeniu zarówno ran ostrych, jak i przewlekłych. Dzięki nim proces gojenia przebiega szybciej, co poprawia komfort życia i zmniejsza koszty leczenia.

Oto kilka rodzajów opatrunków aktywnych:

- **Błony półprzepuszczalne** – pozwalają na wymianę gazową, zatrzymują wilgoć, dzięki czemu rana nie wysycha. Stosuje się je do ochrony skóry i niewielkich otarć. Są przezroczyste, co umożliwia kontrolowanie stanu rany.
- **Dekstranometry (granulaty)** – używane do leczenia ran zakażonych z dużym wysiękiem. Mają właściwości chłonne i pomagają w oczyszczaniu rany, a także neutralizują nieprzyjemny zapach.
- **Hydrożele** – w kontakcie z wydzieliną z rany pęcznieją, zatrzymują wilgoć i pomagają w oczyszczaniu rany, usuwając martwe tkanki.
- **Hydrokoloidy** – stosowane do leczenia ran powierzchownych, składają się z dwóch warstw: jednej, która kontaktuje się z raną, i drugiej, ochronnej. Nie stosuje się ich w przypadku ran zakażonych.

- **Hydropolimery** – pochłaniają wysięk oraz drobnoustroje, często zawierają jony srebra i są wykorzystywane w leczeniu ran ostrych i przewlekłych.
- **Alginy** – pochodzą z glonów morskich i mają bardzo dobre właściwości chłonne.
- **Opatrunki poliuretanowe** – skutecznie wchłaniają wysięk, pomagają w utrzymaniu wysokiej wilgotności rany i izolują termicznie. Są najczęściej stosowane w leczeniu ran, które wydzielają dużo płynu.
- **Opatrunki złożone** – łączą cechy kilku różnych opatrunków, często zawierają poliuretan lub hydrofłókna, a także substancje wspomagające gojenie, jak kolagen czy jony srebra.

Choć wciąż wiele osób stosuje tradycyjne metody leczenia ran, warto pamiętać, że nowoczesne opatrunki specjalistyczne są bardziej skuteczne.

Mimo że przy zakupie mogą być nieco droższe – w szerszym ujęciu stanowią oszczędność, ponieważ przyspieszają proces gojenia i pomagają szybciej wrócić do pełnej sprawności.

Dlatego zamiast eksperymentować na własną rękę, lepiej skonsultować się ze specjalistą leczenia ran lub farmaceutą, którzy pomogą dobrać opatrunek idealny do Twojej rany.

Co jest ważne przy doborze opatrunku:



Wybór opatrunku odpowiedniego do typu rany, uwzględniając fazę gojenia i ilość wysięku.



Opatrunek powinien utrzymywać wilgoć w ranie, jednocześnie chroniąc jej brzegi przed podrażnieniami (maceracją).



Przed zastosowaniem trzeba zapoznać się ze składem, właściwościami i wskazaniemi do zastosowania. Takie podejście daje pewność, że będzie on skuteczny na każdym etapie leczenia.

Jak bezpiecznie zmienić opatrunek? Krok po kroku

- 1 Umyj dokładnie ręce wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym.
- 2 Przygotuj miejsce zmiany opatrunku. Wszystkie preparaty i opatrunki powinny mieć pod ręką.
- 3 Załóż rękawiczki jednorazowego użytku.
- 4 Zdejmij brudny opatrunek. Jeśli przysechł, nasącz go roztworem soli fizjologicznej 0,9% NaCl. Stary brudny opatrunek włóż do worka przeznaczonego na odpady.
- 5 Zdejmij brudne rękawiczki (dotykałeś zakażonego materiału) i wyrzuć do worka.
- 6 Zrób zdjęcie rany przed oczyszczeniem.
- 7 Załóż nowe, czyste rękawiczki.
- 8 Umyj np. kończyny pianą do pielęgnacji skóry.
- 9 Spryskaj powierzchnię rany preparatem antyseptycznym zaleconym przez specjalistę. Delikatnym ruchem usuń martwe tkanki i osusz z nadmiernie nagromadzonej wydzieliny. Kierunek mycia od środka rany na zewnątrz, nie odwrotnie, aby nie zabrudzić rany zanieczyszczeniami ze skóry wokół.
- 10 Nałóż przymoczek z substancją antyseptyczną lub spryskaj ranę antyseptykiem. Odczekaj ok. 3–5 min – spłucz ponownie roztworem soli fizjologicznej.
- 11 Opatrunek przytnij do wielkości rany zgodnie z instrukcją producenta (nie rób tego bezpośrednio nad raną!). Nożyczki powinny być przeznaczone tylko do wykonywania przycinania. Przed ich użyciem powtórnie dokonaj dezynfekcji.

- 12 Usuń papierowe osłony z opatrunków. Na pierwotny opatrunek należy położyć opatrunek wtórny np. piankowy i zabezpieczyć bandażem np. samoprzylepnym. Na końcówkę bandaża naklej przylepiec tak, by nie dotykał skóry. Nie wiąż bandaża i nie naklejaj plastra do skóry – może spowodować ponowną ranę.
- 13 Zdejmij, wyrzuć rękawiczki do worka na odpady, zalej środkiem chlorowym i szczelnie zawiąż – podpisz: zużyty materiał opatrunkowy.
- 14 Na koniec ponownie umyj i zdezynfekuj ręce.

WSKAZÓWKI *od specjalisty leczenia ran:*

3. Prawidłowe żywienie: bo bez żywienia nie ma gojenia!

Tak jest – o lepsze gojenie trzeba też zadbać od wewnątrz. Jak to zrobić? Zadbaj o to, by w Twoich posiłkach znalazły się składniki niezbędne do procesu gojenia!

• ENERGIA

Pamiętaj, żeby rana mogła się zagoić i powstała nowa tkanka oraz nowe naczynia krwionośne, a organizm mógł walczyć z infekcjami, potrzebna jest odpowiednia ilość energii (kalorii). Moment leczenia rany to nie jest optymalny czas na odchudzanie.

• BIAŁKO

Jest niezbędne do regeneracji tkanek - wspomaga tworzenie nowych komórek i naprawę tych uszkodzonych. Pacjent z raną ma nawet dwukrotnie większe zapotrzebowanie na białko niż osoba zdrowa!

Źródła białka: mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne, twaróg, ser, nasiona roślin strączkowych, tofu

• ARGININA

Bierze udział w każdym etapie gojenia rany – niezbędna dla jego prawidłowego przebiegu.

Źródła argininy: mięso, nasiona dyni i słonecznika, produkty pełnoziarniste, orzechy, soczewica

• CYNK I ANTYOKSYDANTY

Biorą udział w różnych przemianach zachodzących w organizmie, w tym m. in. w procesie powstawania blizny. Działają przeciwzapalnie.

Źródła cynku: produkty zbożowe pełnoziarniste, mięso, mleko i jego przetwory, jaja, nasiona roślin strączkowych

Źródła antyoksydantów: warzywa i owoce



Czy wiesz, że obecność rany zwiększa zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze?

Czy wiesz, że prawidłowe żywienie przyspiesza gojenie ran?

Dlatego dbaj o to, aby podczas każdego posiłku Twój talerz wyglądał w ten sposób:

Połowę talerza powinny zajmować

warzywa i owoce – z przewagą warzyw.

Są one źródłem antyoksydantów,
niezbędnych w procesie gojenia ran.

Wybieraj różne kolory warzyw i owoców.

Każdego dnia dodawaj

2 łyżki oleju roślinnego

do potraw, np. oliwy z oliwek,
oleju rzepakowego.

Zawiera m.in. witaminę E,
która jest ważna dla
budowy skóry.



Wypijaj co najmniej **2 litry płynów**
(**8 szklanek**) **dziennie** – wybieraj
głównie wodę mineralną. Odpowiednie
nawodnienie jest konieczne dla ukrwienia
tkanek oraz elastyczności skóry.

2 razy w tygodniu zjedz **tłuste ryby morskie** (śledź, łosoś, makrela) – to najlepsze źródło kwasów tłuszczowych omega 3. Gdy nie jesz tyle ryb – skonsultuj z lekarzem suplementację.

Ćwiartka talerza to produkty bogate w **białko** – jest to kluczowy składnik dla odbudowy tkanek. Dlatego w każdym posiłku powinno znaleźć się źródło pełnowartościowego białka (**mleko i jego przetwory – jogurt, twaróg, ser, mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe**).

Codziennie zjedz garść **orzechów lub pestek** – zawierają m.in. cynk, selen i miedź, czyli kluczowe składniki mineralne w procesie gojenia.

Ćwiartka talerza to **produkty zbożowe** – to źródło energii, a proces gojenia jej wymaga. Najlepiej pełnoziarniste i razowe – zawierają błonnik m.in. niezbędny dla prawidłowego poziomu cukru we krwi oraz zdrowia jelit.

Jeśli Twoja rana jest rozległa, głęboka lub masz ją długo – **dostarczenie odpowiedniej ilości składników odżywczych do jej zagojenia może być trudne, a nawet niemożliwe.**

Nie zwlekaj: porozmawiaj ze specjalistą o uzupełnieniu codziennej diety w **żywienie medyczne** (o składzie przeznaczonym dla pacjenta z raną).



Nutridrink Skin Repair to żywienie medyczne – doustny preparat odżywczy dla pacjentów z trudno gojącymi ranami m.in. odleżynami, owrzodzeniami kończyn dolnych, ranami i owrzodzeniami będącymi powikłaniem cukrzycy, oparzeniami, trudno gojącymi ranami pooperacyjnymi.



Jego skład dostosowany jest do potrzeb takich pacjentów.



Przebadany klinicznie.

1 butelka Nutridrink Skin Repair dostarcza:

BIAŁKO
18 g

CYNK
9 mg

ARGININA
3 g

ANTYOKSYDANTY m. in.:

WITAMINA C
250 mg

WITAMINA E
38 mg

Nutricia Nutridrink[®] Skin Repair

BIAKO / ENERGIA
ARGININA, CYNK
ANTYOKSYDANTY

OŻYWIWA

W PRZYPADKU TRUDNO GOJĄCYCH RAN

o smaku truskawkowym

200 ml e

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY (IG = 36)

Czy wiesz, że?

18 g białka mogą dostarczyć



3 jaja

9 mg cynku może dostarczyć



9 plastrów żółtego sera

3 g argininy może dostarczyć



100 g orzechów ziemnych

250 mg witaminy C mogą dostarczyć



3 pomarańcze lub 6 cytryn

38 mg witaminy E może dostarczyć



140 g pestek dyni

Tabele wartości odżywczej produktów i potraw. NIZP PZH-PIB, 2017

Nutridrink Skin Repair można stosować między posiłkami lub jako dodatek do potraw.



Stosowanie:

2-3x **dziennie**
przez min. 21 dni
aż do całkowitego
wygojenia rany*



Nutridrink Skin Repair

jest odpowiedni dla osób z cukrzycą

Nutridrink Skin Repair to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w przypadku odleżyn i innych trudno gojących ran. Stosować pod nadzorem lekarza.

*Wsparcie żywieniowe powinno być zalecone przez lekarza w takiej ilości i na tak długo jak pacjent tego potrzebuje.

4. Pielęgnacja rany – kompleksowe podejście

Na proces gojenia ran wpływ ma wiele czynników. Dlatego powinniśmy być baczniymi obserwatorami swojego organizmu i swojej rany.

Dzięki swojej czujności możesz zauważyć niepokojący objaw i szybko reagować.

Na co zwracaj uwagę w czasie gojenia rany:

- ✓ czy ona się **powiększa**
- ✓ jak wyglądają **brzegi** rany
- ✓ czy występuje nieprzyjemny **zapach**
- ✓ jaka jest **wydzielina** z rany i ile jej jest
- ✓ czy występuje **ból**
- ✓ czy **skóra wokół rany** się zmieniła i jak wygląda
- ✓ czy wystąpiła **gorączka**
- ✓ czy rana **utrudnia poruszanie się** lub wystąpił silny ból (szczególnie przy owrzodzeniu podudzi, przy zespole stopy cukrzycowej).
- ✓ czy pacjent jest mobilny i **często zmienia pozycję** (zwłaszcza przy odleżynach)
- ✓ w przypadku pacjentów leżących: czy występuje **ból i dyskomfort w czasie zmiany pozycji**
- ✓ w przypadku chorych na cukrzycę: czy **poziom glikemii** jest ustabilizowany
- ✓ czy pacjent je odpowiednio, **czy posiłki są wartościowe i odżywcze** (z powodu rany zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest wyższe); czy pacjent nie schudł (nieplanowana utrata masy ciała to sygnał alarmowy)

Jeśli odpowiemy sobie na te pytania i coś nas zaniepokoi należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza lub poradni leczenia ran!

Leczenie rany wymaga rozpoznania przyczyny jej powstania i o ile to możliwe – zlikwidowania jej przez stosowanie się do zaleceń lekarskich i pielęgniarskich.

W miarę możliwości **trzeba zadziałać na przyczynę opóźniającą proces gojenia rany** po omówieniu ich wraz z lekarzem prowadzącym m.in. stosowanie właściwych leków, środków przeciwbólowych, rezygnację z używek (tytoń, alkohol), stosowanie leków antybakteryjnych w przypadku infekcji, stosowanie odpowiedniego sprzętu takiego jak materac przeciwodleżynowy.

Rany przewlekłe (zwłaszcza odleżyny, owrzodzenia kończyn dolnych, zespół stopy cukrzycowej czy oparzenia) wymagają większej uwagi niż inne rany.

Wymagają tej uwagi nie tylko ze strony medyków, lecz i wymagają bacznej obserwacji prowadzonej przez samego pacjenta i opiekuna. To pacjent jest jednym z najważniejszych elementów składowych kompleksowej opieki nad raną.

WSKAZÓWKI *od specjalisty leczenia ran:*



Co jeszcze?

Ruszaj się codziennie

Ruch powoduje lepszy przepływ krwi i dobrze wpływa na układ odpornościowy, dlatego musisz się ruszać, aby rana goiła się prawidłowo.

Po operacjach, zwłaszcza rozległych i tych w obrębie jamy brzusznej, przez kilka tygodni nie wolno się mocno wysilać czy dźwigać ciężarów – grozi to bowiem rozejściem się rany. **Nie oznacza to jednak, że korzystne jest pozostawianie w bezruchu i leżenie w łóżku** – brak aktywności m.in. zwiększa ryzyko zrostów.

Żaden pacjent, nawet leżący, nie powinien pozostawać bez ruchu. Konieczna jest zmiana pozycji co 2 godziny. Nawet lekkie ćwiczenia wspierają mobilność i elastyczność, co poprawia proces zdrowienia.

Aktywność fizyczna jest czynnikiem **odgrywającym kluczową rolę w procesie gojenia się ran, wspomagając regenerację tkanek i poprawiając ogólny stan zdrowia pacjenta:**

- ✓ **Poprawa krążenia:** ruch poprawia przepływ krwi, co przyspiesza transport tlenu i składników odżywczych do tkanek. To z kolei przyspiesza procesy naprawcze, wspomagając gojenie się ran.
- ✓ **Zapobieganie powikłaniom:** Regularny ruch zmniejsza ryzyko odleżyn, osłabienia mięśni oraz zrostów, które mogą utrudniać regenerację tkanek. Ćwiczenia fizyczne pomagają w utrzymaniu elastyczności tkanek i stawów, co sprzyja prawidłowemu procesowi regeneracji.
- ✓ **Wsparcie rehabilitacji:** Regularny ruch przyspiesza rehabilitację, pomagając pacjentowi wrócić do pełnej sprawności w krótszym czasie.

Wystarczy nawet **20 minut dziennie! Może to być z początku spacer po domu.** Każdy krok się liczy – im więcej, tym lepiej. Stopniowo coraz więcej i dalej - codziennie.



Co jeszcze?

Zadbaj o sen i odpoczynek

Podczas snu, szczególnie w fazie głębokiej, organizm intensywnie regeneruje komórki. Sen wspiera też produkcję białek, które regulują odpowiedź immunologiczną organizmu. **Dzięki temu organizm lepiej radzi sobie z infekcjami i stanami zapalnymi, które mogą utrudniać gojenie się ran.**

Również przewlekły stres może znacznie spowolnić gojenie się ran. Wysoki poziom kortyzolu, hormonu stresu, osłabia układ odpornościowy, co zmniejsza zdolność organizmu do regeneracji tkanek.

Dlatego jeśli chcesz wesprzeć proces gojenia rany – zadbaj o dobry sen oraz psychiczny odpoczynek!



Praktykuj nawyki dla zdrowego snu

- ✓ Kładź się spać i wstawaj codziennie o tej samej porze.
- ✓ Postaraj się uzyskać co najmniej 30 minut światła dziennego.
- ✓ Ruszaj się i ćwicz regularnie (ale nie 2-3 h przed snem).
- ✓ Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15:00.
- ✓ Unikaj kofeiny (kawy, mocnej herbaty) i nikotyny (papierosów).
- ✓ Zrezygnuj z napojów alkoholowych.
- ✓ Unikaj dużych posiłków i napojów późno w nocy.
- ✓ Jeśli to możliwe, unikaj brania leków, które opóźniają lub zakłócają sen.



Stwórz dobre warunki do spania

- ✓ Miej wygodny materac i poduszkę.
- ✓ Utrzymuj optymalną temperaturę w pomieszczeniu.
- ✓ Unikaj rozpraszaczy, takich jak hałas, jasne światło, zegary, włączony telewizor czy komputer.



Zrelaksuj się przed pójściem spać

- ✓ Wyłącz telewizor i urządzenia elektroniczne (telefon, komputer) na 3 godziny przed zaśnięciem - czytaj książkę lub słuchaj muzyki.

Jeśli nie zaśniesz przez dłużej niż 20 minut, wstań i zrób coś relaksującego – bez użycia ekranu.



Jeśli problemy ze snem się utrzymują, konieczna jest konsultacja z lekarzem.



Znajdź czas na relaks psychiczny w ciągu dnia

Wysypianie się jest bardzo ważne dla ogólnego poczucia dobrostanu. Kolejnym ważnym aspektem dla regeneracji organizmu jest radzenie sobie ze stresem.

Stres jest naturalną reakcją na problemy zdrowotne, jednak warto łagodzić jego skutki. W takiej sytuacji niezwykle ważne jest dla chorego wsparcie i poczucie akceptacji ze strony osób bliskich. Istnieją też różne techniki relaksacyjne mogące dodatkowo pomóc w radzeniu sobie ze stresem i zwiększaniu zdolności radzenia sobie w trudniejszej sytuacji. **Ważne, żeby regularnie znaleźć czas na zajęcia, które sprawiają Ci przyjemność i pozwalają się prawdziwie relaksować.**

Mogą to być na przykład:

- ✓ aktywność fizyczna jak np. spacer,
- ✓ przebywanie w otoczeniu przyrody,
- ✓ słuchanie muzyki,
- ✓ zajęcia artystyczne (np. kolorowanie, malowanie, rysowanie, szydełkowanie, haftowanie),
- ✓ zabawa z psem, kotem czy innym zwierzęciem domowym,
- ✓ odprężające hobby jak majsterkowanie, rozwiązywanie krzyżówek,
- ✓ czytanie ulubionych książek.





Co jeszcze?

Rzuć palenie i ogranicz alkohol

Jak palenie tytoniu i e-papierosów wpływa na gojenie ran?

Dym papierosowy zaburza naturalne procesy związane z gojeniem ran. Nikotyna upośledza przepływ krwi przez tkanki, co oznacza, że są one niedostatecznie zaopatrywane w tlen oraz inne niezbędne składniki odżywcze. Ponadto nikotyna hamuje rozrost komórek i produkcję kolagenu mających podstawowe znaczenie dla tworzenia się blizny.

W konsekwencji palenie papierosów powoduje poważne **powikłania w zakresie gojenia rany**:

- ✓ Wydłużony proces gojenia ran
- ✓ Osteoporoza
- ✓ Infekcje
- ✓ Opóźnione zrastanie się złamanych kości
- ✓ Nieszczelność zespołów
- ✓ Częstsze złamania

Jak alkohol wpływa na gojenie ran?

Podczas metabolizmu alkoholu w organizmie wytwarzają się toksyczne związki jego rozkładu, które bezpośrednio wpływają na normalne funkcjonowanie komórek odpowiedzialnych za naprawę tkanek. **Spożycie alkoholu znacznie wydłuża więc proces gojenia.**

W konsekwencji alkohol powoduje **powikłania w zakresie gojenia rany**:

- ✓ Zwiększa podatność organizmu na infekcje
- ✓ Upośledza wchłanianie składników odżywczych potrzebnych do regeneracji tkanek
- ✓ Zmniejsza produkcję kolagenu – budulca skóry
- ✓ Powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi

Jak widać rezygnacja ze stosowania używek może przynieść wymierne korzyści, warto zatem podjąć ten wysiłek, który może w znaczący sposób wpłynąć na proces gojenia Twojej rany.

**Warto
wiedzieć!**

Jeśli masz cukrzycę, Twoja rana potrzebuje więcej troski

Cukrzyca wpływa na cały organizm – również na to, jak Twoje ciało radzi sobie z gojeniem ran. Gdy poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki, dochodzi do uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych. Przez to rana może być słabiej zaopatrywana w tlen i substancje odżywcze, których potrzebuje, żeby się goić. Dodatkowo cukrzyca obniża odporność, co zwiększa ryzyko zakażeń.

Właśnie dlatego, jeśli masz cukrzycę i ranę – musisz zachować uważność:



Codziennie obserwuj swoją skórę, szczególnie na stopach.
Nawet niewielkie otarcie może stać się poważnym problemem.



Nie zwlekaj z reakcją – jeśli zauważysz ranę, zadrapanie czy pęcherz, od razu oczyść i zabezpiecz to miejsce.
Codziennie obserwuj proces gojenia – czy postępuje.



Jeśli coś Cię niepokoi – rana się powiększa, sączy, boli, nie goi się
– skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką.



Dbaj o stabilny poziom cukru we krwi – to kluczowe dla szybkiego gojenia.



Pamiętaj: Twoja rana może się dobrze goić – ale tylko jeśli Ty jej w tym pomożesz. Zacznij od dziś!

Fakty i mity o gojeniu ran

✗ Okłady z kapusty przyspieszają gojenie ran

To mit. Nie ma naukowych dowodów na to, że okłady z kapusty przyspieszają gojenie się ran mogą natomiast spowodować zakażenie rany. Ważniejsze jest stosowanie odpowiednich środków dezynfekujących i opatrunków.

✗ „Częste mycie skraca życie” - mycie się nie jest wskazane w trakcie gojenia się rany.

To również mit. Mycie skóry – i to całego ciała, nie tylko okolicy rany – jest ważne, aby zapobiec zakażeniom. Należy jednak unikać długotrwałego moczenia rany w wodzie i stosować odpowiednie środki myjące (lawaseptyki).

✗ Rana goi się lepiej, gdy jest otwarta, trzeba ranę wietrzyć.

To również mit. Rana powinna być zabezpieczona jałowym opatrunkiem, który chroni przed zanieczyszczeniami i wspomaga proces gojenia.

✗ Stosowanie alkoholu, wody utlenionej, spirytusu lub jodyny dezynfekuje i przyspiesza gojenie.

To nieprawda. Te środki mogą uszkadzać nowo powstający naskórek i ziarninę, co opóźnia proces gojenia. Lepszym wyborem są nowoczesne środki dezynfekujące, takie jak octenidyna oraz Prontosan.

✓ Aktywność fizyczna wspomaga gojenie się ran.

To fakt! Regularny ruch poprawia krążenie krwi, co z kolei zwiększa dostarczanie tlenu i składników odżywczych do rany, wspomagając proces gojenia.

✓ Odpowiednia higiena jest kluczowa.

Fakt! Przemywanie rany i utrzymanie jej w czystości zapobiega zakażeniom, które mogą opóźniać gojenie.

✓ Żywnienie odgrywa istotną rolę w procesie gojenia się rany.

Prawda! Dieta bogata w białko, argininę, cynk i antyoksydanty (m.in. witaminy C i A) wspomaga procesy regeneracyjne skóry.

**Na odwrocie znajdziesz 4 kroki,
które wspierają codzienne leczenie rany**

- 1. Oderwij tę stronę i powieś ją w widocznym miejscu**
– np. na lodówce, przy łóżku lub w łazience.
- 2. Codziennie sprawdzaj, czy wykonałeś wszystkie kroki**
– to prosty sposób, by wspierać gojenie.
- 3. Monitoruj postęp w gojeniu rany.**

4 KROKI DO GOJENIA RANY

(Codzienna lista do odhaczenia)

WSKAZÓWKI
od specjalisty leczenia ran:

1 Higiena

- ☐ Umyj całe ciało (unikaj namaczania rany)
- ☐ Oczyszć ranę zgodnie z zaleceniami
- ☐ Użyj jednorazowego ręcznika
- ☐ Zadbaj o czystą bieliznę i pościel

2 Opatrunek

- ☐ Zdezynfekuj ręce przed i po zmianie opatrunku
- ☐ Zmień opatrunek zgodnie z instrukcją
- ☐ Sprawdź stan rany: wygląd, wysięk, zapach

3 Żywienie

- ☐ Zjedz 3-5 pełnowartościowych posiłków dziennie (w każdym białko i warzywa)
- ☐ Wypij codziennie minimum 1,5 litra płynów
- ☐ **Wypij Nutridrink Skin Repair (2-3 butelki)**

4 Pielęgnacja ogólna

- ☐ Ruszaj się minimum 20 min. dziennie (np. spacer)
- ☐ Prześpij 7-9 h, unikaj stresu
- ☐ Unikaj papierosów i alkoholu

W razie niepokojących objawów – skonsultuj się ze specjalistą od gojenia ran.

Zapytaj lekarza lub farmaceutę o NUTRIDRINK SKIN REPAIR!



- ✓ **Nutridrink Skin Repair** odżywia, dzięki temu wspomaga* gojenie ran
- ✓ **Pij 2-3 butelki dziennie** aż do całkowitego zagojenia rany.



Nutridrink Skin Repair to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. *Do postępowania dietetycznego w przypadku odleżyn i innych trudno gojących ran. **Stosować pod nadzorem lekarza.**

*Wsparcie żywieniowe powinno być zalecone przez lekarza w takiej ilości i na tak długo jak pacjent tego potrzebuje.

Przeczytaj więcej o gojeniu ran:
www.posilkiwchorobie.pl/gojenie-ran/



Masz pytania?

Nie wahaj się i skontaktuj się z naszymi specjalistkami Nutricia ds. żywienia medycznego, które **chętnie odpowiedzą na Twoje pytania** i opowiedzą więcej o produktach, które mogą być pomocne w Twojej sytuacji.

Dzwoniąc na numer:



(22) 55 00 155

Serwis Konsumencki, tel.: 22 55 00 155, e-mail: serwis@nutriciamedyczna.pl.
(Opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 09.00-17.00).