

LAMATISED JA LAMATISTE HOOLDUS

Lamatis on naha ja nahaaluste kudede kahjustus, mis on tekkinud pikaajalisest survest nahale luulise kehaosa piirkonnas. Püsiv surve nahale surub väikesed nahaveresooned kinni ja naha verevarustus on häiritud. Kui surve nahale kestab liiga kaua, hakkavad koed surema ja kujuneb lamatis.

Tavaliselt tekivad lamatised kehapiirkonda, kus luu on kohe naha all. **Lamatised tekivad kõige sagedamini:** kuklale, kõrvade taha, küünarnukkidele, abaluudele, ristluupiirkonda, istmikuluule, puusadele, põlvedele, pahkluudele ja kandadele.

Lamatise tekkimise olulisemad põhjused on:

- ✦ Piiratud liikumine, pikaajaline voodis lamamine või toolil istumine;
- ✦ võimetus oma keha või jäsemeid ilma kõrvalise abita liigutada;
- ✦ halb hügieen ja liigne niiskus (higistamine, uriini- ja roojapidamatus);
- ✦ kehv toitumine; nahaaluse rasvkoe vähesus luulistest piirkondades;
- ✦ vähenenud tundlikkus (inimene ei tunne ebamugavust või valu, mis tekib pikka aega ühes asendis lamamisel või ei reageeri sellele tundele õigeaegselt);
- ✦ naha hõõrdumine,
- ✦ organismi üldseisund ja kaasuvad haigused, võivad soodustada lamatiste teket.

Lamatise esimeseks tunnuseks on naha punetus riskipiirkonnas, **mis ei kao** survest vabanemisel (ehk punetus ei kao 30 minuti jooksul pärast asendi vahetust). Võrreldes kahjustamata piirkonnaga **võib punetav ala olla valulikum, tihkem, pehmem, soojem või jahedam. Lamatiste edasise arengu käigus** tekivad muutused naha terviklikkuses. **Nahk puruneb, tekib pindmine haavand või vill.** Lamatise süvenemise korral haarab lamatis enda alla rasvkoe ja lihased ning ulatub lõppstaadiumis luuni, moodustades uuriseid ja õõnestisi. Sekkumata jätmise korral areneb lamatis kiiresti. Lamatisele iseloomulik koevigastus võib olla suurem ja ulatuslikum, kui naha pinnalt paistab.

Lamatiste ravi peab olema terviklik ning arvestama patsiendi üldseisundit, kaasuvaid haigusi, toitumist ja inimese enda eelistusi (näiteks abivahendite-, lisatoidu valik). Lamatised on tihti valulikud ja nende eest hoolitsemine võib kesta kuid. See mõjutab inimese elukvaliteeti, aeglustab põhihaigusest tervenemist ning on nii patsiendile kui ka hooldajale suureks koormaks. Lamatise ennetamine on aga võimalik järjepideva hooldustööga.

Lamatiste ravi võtmekomponent on **surve vähendamine ohustatud** või juba kahjustatud **piirkonnas**. Oluline on just **patsiendi asendi sage ja regulaarne muutmine**.

- ✦ **Nihuta ja kergita end sagedasti.** Kasutades ratastooli, püüa end nihutada iga 15 minuti järel. Kui inimene lamab, tuleb ühes asendis viibimist vähendada. Inimest tuleb pöörata iga kahe tunni järel. Asendit tuleks muuta ka kohe, kui inimene tunneb surve all oleval kehaosal ebamugavust.
- ✦ **Tõsta end, kui see on võimalik.** Väldi lohistamist! Kui ratastoolikasutajal on ülakehas ja kätes piisavalt jõudu, tuleks käed toetada käetugedele, kergitada keha istmelt üles, kandes osa keharaskusest kätele. Kui inimene ei suuda ise oma asendit muuta, tuleb teda aidata, soovitatavalt mitmekesi. Hoiduge inimese nihutamisest teda mööda voodipesu libistades.
- ✦ **Kasuta spetsiaalseid abivahendeid.** Abivahendite kasutamine kergendab hooldaja tööd ja tagab selle, et inimese nahale ei tekiks ebaõigetest töövõtetest või keskkonnast lisavigastusi. Seega on soovitatav kasutada inimese liigutamisel abivahendeid (nt libistuslina ja/või -laud, tõstelinad). Paigutage voodi külge abivahendid, millega inimene saab end ise aidata (nt rihm jalutsis, trapets peatsis vm). Kandadele tekkivate lamatiste ennetamiseks on soovitatav kasutada kandade tõstmiseks patju. Sobivad tavalised padjad, aga kasutada võib ka spetsiaalselt selleks välja töötatud tugesid. Kannatoed peavad olema asetatud nii, et kannapiirkond oleks nn hõljuvas asendis. Jälgige, et luulised kehaosad ei oleks üksteise vastas (kasutage patju nende vahel). Kasuta spetsiaalset lamatise ennetavat ratastoolipatja. Ratastoolipadi

leevendab survet ja aitab keharaskusel ühtlasemalt jaotuda terve padja ulatuses ning tagab parema kehaasendi.

❖ **Jälgi naha seisundit** tähelepanelikult iga päev, pöörates tähelepanu riskipiirkondadele. Nahk tuleb hoida puhas, terve ja kuiv. Naha seisundit hinnake teiste tegevuste (kui vahetate ihupesu, teete hommikust tualetti/ üldpesu või vahetate mähkmeid jne) käigus. Pärast pesemist kuivatage nahk õrnalt tupsutades, ärge hõõruge ega masseerige lamatise tekke riskipiirkondi. Naha liigniiskuse või kuivuse korral hooldage nahka sobilike kaitsekreemide või emulsioonidega. Jälgige, et voodipesu ja riided oleksid kuivad ja puhtad, ilma kortsudeta. Pidamatuse, higistamise ja haavaeritiste korral puhastage nahk koheselt, kasutades selleks tasakaalustatud (pH 5,5) nahapuhastusvahendit, püksmähkmeid või hea imamisvõimega sidemeid, mis jätavad naha kuivaks. **Kui hooldatav kaebab mingis piirkonnas valu, kipitustunnet või survet, pöörake sellele viivitamatult tähelepanu. See võib olla esmane lamatise tekke sümptom. Kui nahal esineb punetus, mis ei kao pärast survest vabastamist, võib seda pidada lamatise tekke alguseks.**

❖ Oluline roll on ka toitumisel ja rohkel joogiveel.

Mida teha kui lamatis on tekkinud:

- ❖ Kui kahjustunud piirkonnas on nahk veel terve, siis ei ole seda vaja millegagi katta.
- ❖ Kui nahk on liiga kuiv või kui on oht, et nahk puutub kokku uriiniga, siis piisab naha niisutamisest.
- ❖ Kui tegemist on ühe piirkonnaga, siis sättige inimene sellisesse asendisse, et punetav piirkond jääks survest vabaks.
- ❖ Kui nahk läheb katki, tuleks kohe konsulteerida spetsialistiga, näiteks pere- või koduõega, vajadusel perearstiga.

Lamatise hooldustoodete valik on väga lai ja nende seast sobivaimate leidmiseks on vaja spetsialisti abi. Hooldustoodete valikul peab arvestama lamatishaavandi staadiumi (suurust, sügavust, surnud koe olemasolu, infektsiooni tunnuseid, eritise hulka), asukohta ja haavaravitoote vahetamise sagedust ning inimese eelistusi. Eelistada tuleks marlisidemetele kaasaegseid haava hooldusvahendeid, mille puhul ei ole vaja kasutada lisaks paikseid haava hooldusvahendeid (salv, kreem, pulber jms) ja mida tuleb harvem vahetada. Kui inimesel ei ole lamatise hoolduseks eriettevalmistust, siis ei ole soovitatav lamatise hooldust ise teha. **Küsige abi ja nõu kodu- või pereõelt!** Juba tekkinud lamatis paraneb üldjuhul kahe nädala jooksul. Kui lamatis ei parane, tuleb kindlasti abi otsida spetsialistidelt, et hinnata ravimeetodi sobivust.

Kasutatud allikad:

Lamatiste ennetamine ja ravi. Ravijuhendite nõukoda. 2022

Lamatiste ennetamine. Patsiendijuhend. Ravijuhendite Nõukoda. 2016

„Miks tekivad lamatised ja kuidas neid ennetada?“ Margit Mäll. 2016

<https://www.itak.ee/miks-tekivad-lamatised/>

Lamatiste ennetamine ja konservatiivne ravi. RJ-L/6.1-2016. Ravijuhendite nõukoda. 2016.

„Kaasaegne haavaravi õpetus.“ T. Kaha; K. Kams; P. Pöder 2014

Lamatised. Patsiendi infomaterjal. Põhja – Eesti Regionaalhaigla.

Lamatised. Patsiendiinfo. Tartu Ülikooli Kliinikum.

„Review of the Current Management of Pressure Ulcers“ Tatiana V. Boyko,1,2

Michael T. Longaker,1,,3 and George P. Yang1,,4,,5,*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5792240/>

„Patient and lay carer education for preventing pressure ulceration in at-risk populations.“

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8095034/>

Koostaja: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakonna õde Elina Iloste, juuni 2014

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik 2023