



## Уход за ушами, глазами, носом и полостью рта

Если вы ухаживаете за ослабленным или обездвиженным человеком, помните о базовых правилах гигиены и специальном уходе. Всегда предупреждайте человека обо всех своих действиях и манипуляциях. Даже если он спит или находится без сознания и, как вам кажется, не слышит и не понимает вас.

### Уход за полостью рта

Важно снизить риски развития стоматита и образования язв. Правильный уход регулирует слюноотделение для увлажнения слизистой оболочки рта.

#### Вам понадобятся:

- щетка и шпатель для полости рта (можно купить в аптеке);
- свежевыжатый лимонный сок с глицерином (1:2);
- непромокаемые пеленка или покрывало;
- гигиеническая помада;
- марлевые салфетки;
- емкость.

#### Нельзя

- Не проводите уход без консультации с врачом при раке органов ротовой полости.
- Не чистите зубы щеткой и пастой, если человек не может сидя прополоскать рот.
- Не используйте щетку средней или высокой жесткости.

Если ваш близкий может что-то делать сам, дайте ему такую возможность. Важно, чтобы человек сохранял самостоятельность как можно дольше.

Если у вас есть вопросы, обратитесь к специалисту, чтобы научиться правильному и безопасному проведению процедур. Проводите процедуру ежедневно утром и вечером, после каждого приема пищи и после приступов рвоты. У тяжелобольных людей возрастает риск возникновения инфекций, поэтому требуется постоянных уход.

1. Поверните больного на бок так, чтобы его лицо находилось на краю подушки.
2. Под его головой и на грудной клетке расстелите впитывающую пеленку.
3. Поставьте емкость под подбородок.
4. Смочите зубную щетку лимонным соком с глицерином.
5. Попросите приоткрыть рот или бережно, не применяя силы, сделайте это сами с согласия больного.
6. «Выметающим» движением сверху вниз очистите верхние зубы, а снизу вверх — нижние. Повторите несколько раз в течение 30–40 секунд.

Если человек носит зубные протезы, важно вынимать их и тщательно проводить гигиену ротовой полости, удаляя остатки пищи, промывать сами протезы.

7. Оберните шпатель марлевой салфеткой и смочите его в лимонном соке с глицерином.
8. Аккуратно обработайте внутреннюю поверхность щек, язык, подъязычную область, твердое небо. Если на языке есть налет, его необходимо счистить мягкой щеткой или шпателем с марлевой салфеткой.
9. Намажьте губы человека гигиенической помадой (по желанию).

Всю полость рта можно обработать, уложив больного на бок.

Чтобы освежить рот, можно предложить больному рассасывать маленькие кусочки льда.

### Уход за носом

Важно очищать нос от слизи и корочек, которые образуются у тяжелобольного человека.

Они затрудняют дыхание и доставляют дискомфорт.

#### Вам понадобятся:

- вазелин (оливковое / детское увлажняющее масло);
- полотенце/пеленка;
- ватные палочки (или турунды из марлевых салфеток).



Турунды можно приобрести в аптеке или сделать их из чистых ватных дисков.

Возьмите половинку ватного диска, накрутите его на конец зубочистки, уберите зубочистку, дополнительно уплотните турунду скручиванием.

#### Нельзя

- Не вводите турунду или ватную палочку глубоко в носовой ход. Так вы можете причинить боль и повредить слизистую носа или тонкие перегородки.

Проводите процедуру ежедневно, а также по мере необходимости.

1. Вымойте руки.
2. Положите на грудь больного полотенце или пеленку.
3. Смочите ватную палочку (турунду) вазелиновым маслом. Палочка (турунда) должна быть смочена равномерно и умеренно, чтобы масло не капало с нее.
4. Возьмите палочку или турунду в правую руку.левой приподнимите кончик носа пациента и аккуратно вращательными движениями введите палочку (турунду) в ноздрю.
5. Если в носу у больного человека сухие корочки, подержите палочку (турунду) 1–2 минуты для их размягчения.
6. Достаньте ватную палочку (турунду) вращательными движениями.
7. Возьмите чистую палочку (турунду), смочите вазелиновым маслом и повторите процедуру до полного удаления корочек.
8. Обработайте другой носовой ход аналогичным способом.

#### Уход за глазами

Важно предотвратить гнойные заболевания.

#### Вам понадобятся:

- кипяченая вода (или отвар ромашки) комнатной температуры;
- марлевые шарики (ватные диски);
- емкость для воды;
- полотенце / пеленка.

#### Нельзя

- Не протирайте оба глаза одним и тем же марлевым шариком (ватным диском) — так вы можете занести инфекцию.
- Не используйте вату, так как она оставляет ворс на ресницах.
- Не протирайте глаза раствором перекиси водорода вместо воды или отвара ромашки. При попадании в глаза он может вызвать боль и раздражение.

Проводите процедуру ежедневно по утрам после пробуждения: во время сна в глазах образуются выделения, склеивающие ресницы, а на веках могут появляться сухие корочки, которые необходимо убирать.

1. Вымойте руки.
2. Приготовьте емкость с водой или отваром ромашки.
3. Положите на грудь больного полотенце или пеленку.
4. Возьмите марлевый шарик (ватный диск) и смочите его в растворе, отожмите.
5. Протрите ресницы и веки по направлению от наружного угла к внутреннему.
6. Повторите обработку 4–5 раз, меняя шарики (ватные диски).
7. Промокните остатки раствора на глазах сухим шариком (ватным диском).
8. Обработайте другой глаз аналогичным способом.

Иногда моргание у больного замедляется, поэтому слизистая глаза может пересыхать. Чтобы этого избежать, можно использовать увлажняющие капли — 1–2 капли в уголок глаза каждые два часа. Перед их применением проконсультируйтесь с врачом.



## Уход за ушами

Важно не допустить появления серных пробок. Они снижают слух и создают ощущение шума в ушах.

### Вам понадобятся:

- кипяченая вода комнатной температуры;
- емкость для воды;
- ватный диск (турунды или марлевые салфетки);
- полотенце/пеленка;
- впитывающая пеленка (если человек не может сидеть).

### Нельзя

- Не чистите наружный слуховой проход острыми предметами и ватными палочками. Они могут повредить барабанную перепонку или стенку слухового прохода, а также занести инфекцию. Палочками можно чистить только ушную раковину.
  - Не пытайтесь избавиться от серной пробки самостоятельно. Если вам кажется, что у больного человека образовалась пробка, обратитесь к врачу. Шум в ушах может быть последствием инфекции.
1. Вымойте руки.
  2. Положите на грудь больного полотенце/пеленку. Если человек не может сидеть, постелите ему под голову впитывающую салфетку (пеленку).
  3. Смочите ватный диск (турунду / марлевую салфетку) в воде и отожмите.
  4. Двумя пальцами осторожно оттяните верхнюю часть ушной раковины, чтобы выпрямить слуховой проход.
  5. Аккуратно протрите ушную раковину и область за ушами.
  6. Повторите обработку 4–5 раз, меняя ватные диски (турунды / марлевые салфетки).
  7. Обработайте другое ухо аналогичным способом.