

IHOMME SUOJAA MEITÄ MONELTA – VAALI SITÄ LÄPI ELÄMÄN

Ihon ja jalkojen hyvinvoinnista huolehtiminen voi säästää turhalta kärsimykseltä ikääntyessä. Tavallisesti hoitamaton jalkojen turvotus johtaa säärihaavan syntymiseen.

Ihomme on ainutlaatuinen suojauskuori. Sen pinta-ala on aikuisella 1,5 – 2,0 neliometriä. Iho suojaa meitä muun muassa kemikaaleilta ja auringonvalolta sekä estää veden haihtumisen elimistöstä ja toimii lämmönsäätelijänä. Iho muuttuu iän myötä ja sen vanheneminen nopeutuu noin 70 vuoden iässä. Myös auringon UV- säteily ja tupakointi nopeuttavat ihon vanhenemista. Iän myötä iho ohenee ja kuivuu, jonka seurauksena se voi alkaa kutisemaan ja saattaa tulehtua herkästi. Iholle voi ilmaantua punoittavia alueita, epämääräisiä muutoksia ja luomia. Tästä syystä ihoa tulisi tarkkailla esimerkiksi saunareissulla. Kuivaa ihoa voi rasvata apteekista saatavalla perusvoiteella. Ihomuutosten ilmaantuessa, niitä kannattaa näyttää hoitajalle tai lääkärille.

Liikkumattomuus ja istuminen voivat aiheuttaa painehaavoja iholle. Niitä voi tulla esimerkiksi pakara-alueelle, kantapäihin, kyynärpäihin tai pään alueelle eli alueille, joissa luu on lähellä ihoa. Punoitusta voi tulla myös erilaisista laitteista kuten esimerkiksi katetrasta tai uniapnean hoitoon käytettävästä maskista. Paineelle altistunut alue alkaa ensiksi punoittaa ja siihen voi liittyä myös kipua.

Painehaavaa voidaan ennaltaehkäistä tarkkailemalla ihoa näiltä alueilta. Asentoa tulisi vaihtaa päivän aikana jopa kahden tunnin välein, eikä näitä ihoalueita saisi myöskään hangata. Perusvoidetta tulisi levittää taputellen - ei hieromalla, koska se pahentaa tilannetta. Iholle ei saisi tulla venyttäviä liikkeitä myöskään siirtymisissä esimerkiksi pyörätuolista vuoteeseen tai asennon vaihdoissa. Jos edellä mainituille alueille ilmaantuu punoituksia, kannattaa olla yhteydessä terveydenhuoltoon.

Diabetesta eli sokeritautia sairastavan tulisi huolehtia ihostaan erityisen tarkasti. Pidät toimintakykyäsi yllä, kun käytät käsiäsi ja rasvaat jalkasi joka ilta. Käy jalkahoitajalla säännöllisesti, pidä kynnet sopivan lyhyenä ja huolehdi ettei jalkoihisi tule kovettumia. Jalkineiden tulisi olla riittävän tilavat, mutta oikean kokoiset. Kengät tulisi laittaa käden kautta jalkaan. Sukat eivät saisi kiristää. Jalkahoitaja, diabeteshoitaja sekä fysioterapeutti ohjeistavat sinua jalkineiden hankkimisessa. Myös omaisten on hyvä ottaa tämä huomioon, kun hankkivat läheiselleen sukia ja kenkiä.

Jokaisen on tärkeää huolehtia ihostaan ja jalkojensa hyvinvoinnista. Se mitä teet ihosi ja jalkojesi hyväksi, voi säästää sinut turhalta kärsimykseltä ikääntyessä. Terveelliset elämäntavat, suolan ja alkoholin käytön rajoittaminen, tupakoinnin lopettaminen sekä sopiva liikunta ovat itsehoiton kulmakiviä. Nämä ovat hyvinvoinnin perusasioita, joihin jokainen voi itse vaikuttaa. Tärkeää on, että sitoudut hoitoosi. Sinulle sopivaan liikuntaan saat hyviä ohjeita esimerkiksi fysioterapeutilta.

Liike on tärkeä lääke turvotuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

Liikunta on hyvä keino jalkojen turvotuksen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Turvotus jaloissa voi johtua monesta syystä, mutta tavallisin syy on laskimoiden vajaatoiminta. Turvotus on nestettä, joka täytyisi saada pois. Pitkään istuminen tai seisominen aiheuttaa usein turvotusta, vaikka laskimot olisivat terveet. Tavallisesti yön aikana turvotus laskee. Alaraajojen laskimoiden vajaatoiminnasta johtuvaa turvotusta voi ehkäistä liikunnalla, vähentämällä ylipainoa ja lepuuttamalla jalkoja vaakatai lievässä kohoasennossa.

Myös pohjelihaksen käyttäminen on hyvä keino parantaa verenkiertoa. Tätä voi tehdä esimerkiksi siten, että seisoo ja tekee varpaille nousuja. Käsillä voi ottaa tukea vaikkapa pöydän reunasta. Jos sinulla ilmenee jaloissa turvotusta uutena oireena, hakeudu lääkärin vastaanotolle, jossa selvitetään turvotuksen syy. Laskimoiden vajaatoiminta johtaa herkästi säärihaavaan ja se myös uusiutuu herkästi. Siksi turvotuksen ennaltaehkäisy ja hoito on äärimmäisen tärkeää.

Ihon ja jalkojen omahoito, turvotuksen ennaltaehkäisy ja hoito sekä sitoutumisesi hoitoon hyödyttävät sinua ja vaikuttavat myönteisesti elämänlaatuun. Maailman terveysjärjestön määritelmä terveydestä on: ”hyvä terveys ei ole sairaudettomuutta, vaan se on toimintakykyä huolehtia itsestään.” Ole siis aktiivinen itsesi omahoitaja.

Artikkelin on kirjoittanut

Sairaanhoitaja, haavahoidon asiantuntija Marja-Leena Kantola

Kirjoittaja työskentelee Sosterin kotihoidon yksikössä Enonkoskella