

Informacja prasowa

Odpowiedni opatrunek nie wystarczy – rola żywienia przy gojeniu ran

Niezależnie od tego czy rana powstaje w czasie planowego zabiegu chirurgicznego czy podczas przytrafiającego się nam wypadku – proces jej gojenia należy wspierać. Warto pamiętać, że nawet najnowocześniejsze sposoby leczenia ran mogą okazać się nieskuteczne, jeśli pacjent nie jest odpowiednio nawodniony i odżywiony.

O trudno gojących ranach, określanych też ranami przewlekłymi, mówimy wówczas, gdy nie goją się one przez mniej więcej sześć tygodni. Rany przewlekłe, takie jak odleżyny, owrzodzenia żylnego goleni czy owrzodzenia w przebiegu zespołu stopy cukrzycowej, dotyczą miliony ludzi na całym świecie. Problem odleżyn może dotyczyć nawet 270 000 pacjentów w Polsce, zespół stopy cukrzycowej rozwija się nawet u 1 na 5 chorych na cukrzycę, 200 000 Polaków ma aktywne owrzodzenia kończyn dolnych. Jeśli dodamy do tego fakt, że w Polsce rocznie przeprowadza się około 2,8 miliona zabiegów chirurgicznych, a co najmniej 90 000 ran chirurgicznych co roku nie goi się odpowiednio¹², widzimy jak wielu pacjentów na co dzień dotyka problem trudno gojących ran.

Jeśli masz taką możliwość, przygotuj się!

Jeśli jest możliwość przygotowania organizmu do procesu leczenia rany, warto to zrobić. Taką szansę mają pacjenci chirurgiczni, którzy czekają na planowy zabieg. Przygotowanie do operacji będzie opierało się na czterech filarach:

- **Odpowiednie żywienie** – dostarczenie organizmowi właściwych składników odżywczych, takich jak białko, witaminy i minerały, wspiera regenerację tkanek i proces gojenia ran.
- **Aktywność fizyczna** – umiarkowane ćwiczenia poprawiają wydolność organizmu, poprawiają krążenie i wzmacniają mięśnie, co pomaga lepiej znieść zabieg i szybciej wrócić do formy.
- **Aspekty psychologiczne** – zmniejszenie stresu i obaw związanych z operacją korzystnie wpływa na ogólną kondycję organizmu i proces rekonwalescencji.
- **Rezygnacja z używek** – ograniczenie alkoholu i rzucenie palenia poprawia ukrwienie tkanek oraz zmniejsza ryzyko powikłań i infekcji po zabiegu.

Odpowiednie przygotowanie do operacji może wpłynąć na skrócenie pobytu w szpitalu i mniejszą ilość powikłań – w tym lepsze gojenie.

Co zrobić, żeby rana goiła się szybciej?

Istotne jest, aby osoby z trudno gojącymi ranami pozostawały pod opieką specjalistów w zakresie leczenia ran, podpowiedzą oni jak właściwie pielęgnować rany i dobiorą odpowiedni opatrunek. – *Potrzebna jest zespołowa opieka nad pacjentem. Warto poszukać lekarzy i pielęgniarek, którzy zajmują się na co dzień problemem leczenia ran. Często konieczne jest wsparcie Poradni Leczenia Bólu, rehabilitantów czy psychologów. Unikajmy działań na własną rękę, może to jedynie pogorszyć stan rany* – mówi dr n. o zdr. Paulina Mościcka, pielęgniarka z Poradni Leczenia Ran w Bydgoszczy.

¹ Bumpus K., Maier MA. The ABC's of wound care. Curr Cardiol Rep 2013;15(4):346.

² Bartoszewicz M. i wsp., Zasady postępowania miejscowego i ogólnego w ranach przewlekłych objętych procesem infekcji. Forum Zakażeń, 2019, p. 1-30.

Poza opieką specjalistów, ważne będzie też wsparcie najbliższych. To oni na co dzień, w domu, będą wspierać pacjenta.

Odpowiedni opatrunek to nie wszystko

- Zawsze, w pierwszej kolejności, należy przeprowadzić diagnostykę, ustalić czynnik sprawczy i wdrożyć leczenie przyczynowe. Właściwa pielęgnacja rany jest oczywiście istotnym elementem dla prawidłowego procesu gojenia. Potencjalnie każda rana, także np. pooperacyjna, jeśli nie zostanie odpowiednio zaopiekowana, może stać się raną przewlekłą. O ranę należy dbać kompleksowo, a więc od zewnątrz – stosując odpowiednią higienę i opatrunki, ale także od wewnątrz – dbając o żywienie. Warto podkreślić, że nieodzownym elementem kompleksowej opieki nad trudno gojącą raną jest zadbanie o prawidłowy stan odżywienia pacjenta – dodaje ekspertka.

Posiłki pacjenta powinny być urozmaicone. Organizm potrzebuje białka, które odpowiada za regenerację tkanek. Osoby z ranami powinny otrzymywać w posiłkach zwiększoną ilość białka, nawet dwa razy więcej niż osoby zdrowe! Białko składa się z aminokwasów a jeden z nich – arginina – jest szczególnie istotny w gojeniu ran. Źródłem tego aminokwasu są: orzechy i nasiona, rośliny strączkowe, kasza gryczana, ryby i żółty ser.

Niezbędne są również składniki o działaniu antyoksydacyjnym zawarte m.in. w warzywach, owocach i olejach roślinnych: witamina C, E oraz A, a także pierwiastki takie jak selen i cynk. Ten pierwszy podobnie jak witamina E - przyspiesza regenerację komórkową oraz łagodzi podrażnienia skóry. Cynk z kolei odpowiada za utrzymanie stabilności błon komórkowych oraz za obronę immunologiczną organizmu. Zapotrzebowanie na wszystkie te składniki u pacjenta z raną jest kilku- a nawet kilkunastokrotnie wyższe.

W praktyce pokrycie tego wyższego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze za pomocą tradycyjnej diety nie jest łatwe. Z pomocą może przyjść zalecone przez lekarza żywienie medyczne, warto wybierać produkty skierowane dla pacjentów z trudno gojącymi się ranami (w tym odleżynami), które odżywiają i wspierają proces gojenia.

O kampanii „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia. Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów. IX edycja kampanii „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” Fundacji Nutricia pod hasłem „Opiekun – kompetencje przyszłości” ma uczulić społeczeństwo na potrzeby osób, które pełnią rolę opiekunów i są aktywne zawodowo. www.zywniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do rodziców, opiekunów, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywnie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje również ogólnopolski program „Kierunek - żywienie medyczne Program edukacyjny Fundacji Nutricia dla przyszłych pracowników ochrony zdrowia”. www.fundacjanutricia.pl