

CO JE NEHOJÍCÍ SE/ CHRONICKÁ RÁNA



NEHOJÍCÍ SE RÁNA NEBO TAKÉ CHRONICKÁ RÁNA je poškození kůže a hlubších tkání, které se hojí pomalu – nejméně 4 týdny. Mezi nehojící se rány řadíme např.:

1. **PROLEŽENINY/TLAKOVÉ VŘEDY** (dekubity)
2. **BÉRCOVÉ VŘEDY** (ulcus cruris žilního i tepenného původu)
3. **DIABETICKÉ VŘEDY** (syndrom diabetické nohy)
4. **ONKOLOGICKÉ RÁNY**

PŘEVAZ DOMA? ANO, ALE BEZPEČNĚ.

Převazy můžete dělat doma, pokud jsou k tomu vytvořeny vhodné hygienické podmínky a pacient nebo pečující osoba zvládne postup dle doporučení.

Nezvládáte to sami? Nebojte se říct si o pomoc. Spolupráce je klíč.

Pokud si nejste jistí, neobávejte se požádat o pomoc svého lékaře. Může předepsat péči poskytovanou agenturou domácí péče, včetně pravidelných návštěv sestry, která převazy odborně provede. Sestra z domácí péče vás naučí, jak nejlépe zvládnout převaz, hygienu rány a okolí a další činnosti vedoucí ke zhojení rány.

Nečekejte. Neřešená nebo špatná péče může ránu zhoršit a ohrozit zdraví.

RÁNY A MÝTY

Mýtus: „**Rána se nejlépe hojí odkrytá, aby vysychala.**“

- ✗ **Nenechávejte** ránu volně na vzduchu a bez péče.
- ✓ Rána má být vždy **překrytá vhodným krytím** dle doporučení odborníka, aby se hojila a zabránilo se vzniku infekce.

Mýtus: „**Ránu je třeba vyčistit a zasušit silnými roztoky.**“

- ✗ **Nepoužívejte** peroxid vodíku, líh, neředěné dezinfekce (např. Betadine, Jodisol) – mohou poškodit tkáň.
- ✓ Ránu **čistěte šetrně, vhodnými prostředky** určenými pro péči o rány.

Mýtus: „**Bylinky jsou nejlepší na rány – třeba heřmánek.**“

- ✗ **Nenamáčejte ránu do bylinných odvarů** jako heřmánek či řepík.
- ✓ Používejte odborně **doporučené přípravky**, které nenarušují hojení a nedráždí pokožku.

Mýtus: „**Bolest je známka zánětu.**“

- ✗ **Nespoléhejte pouze na bolest** jako ukazatel problémů.
- ✓ Sledujte **vzhled rány, zarudnutí, otok a kožní teplotu**. Absence bolesti neznamená, že nejsou přítomny komplikace.

Mýtus: „**Tvrdá kůže kolem vředu pomáhá uzavřít ránu.**“

- ✗ **Nenechávejte** v okolí rány hyperkeratózy (ztvrdlou kůži).
- ✓ **Ošetřete okraje rány** – tvrdá kůže brání hojení a zvyšuje riziko zhoršení rány či vytvoření rány nové.

Mýtus: „**Kompresivní bandáže u bérkových vředů stačí na pár hodin denně.**“

- ✗ **Neomezujte** kompresi jen na část dne.
- ✓ Kompresivní bandáže by měly být aplikované **celodenně** podle doporučení lékaře.

Mýtus: „**Vlhké mezprstí prostory ošetřím sádlem nebo antibiotickou mastí.**“

- ✗ **Neaplikujte** sádlo či masti do mezprstních prostor.
- ✓ Dbejte na hygienu, použijte antiseptické mýdlo, **mezprstí vysušte** a vypodložte savými záložkami (vytvoříte přeložením nesterilního čtverce), které často měňte. Používejte bavlněné ponožky.

Mýtus: „**Silikonové krytí ránu zapaří.**“

- ✗ **Nebojte se** silikonových krytí – nejsou neprodyšná.
- ✓ **Silikonové krytí je vhodné** i pro citlivé rány – nezapařuje, chrání a redukuje vlhkost v ráně.

Mýtus: „**Suchý strup znamená, že rána se dobře hojí.**“

- ✗ **Nečekejte**, až rána zaschne a ztvrdne.
- ✓ **Vlhké hojení je rychlejší** a snižuje riziko zjizvení.

Mýtus: „**Vylizování rány domácími mazlíčky pomáhá hojení**“

- ✗ **Nikdy** nenechávejte svého mazlíčka lízat ránu.
- ✓ **Ránu chraňte krytím**. Mazlit se klidně můžete, ale bezpečně a s ochranou rány.

Mýtus: „**Antibiotika v tabletách nebo v masti jsou nejlepší řešení**“

- ✗ **Nepoužívejte antibiotika bez doporučení lékaře.**

KDE SE MŮŽETE LÉČIT S NEHOJÍCÍ SE RÁNOU?



Seznam ambulaní s garancí kvality péče od České společnosti pro léčbu ran.

www.zahojime.cz/odbornici/organizace-pecce-o-nehojici-se-rany



Seznam podiatrických ambulaní pro léčbu diabetické nohy.

www.diab.cz/sekce-cds/podiatricke-ambulance

Tento letáček je k dispozici také v elektronické podobě na:

www.zahojime.cz



Datum vydání: srpen 2025, 2. vydání, Sezimovo Ústí

Grafika: Ing. Jana Vaňková

Tisk edukačního materiálu podpořily firmy:

schülke -

L E R A M
PHARMACEUTICALS



ZAHOJÍME
WWW.ZAHOJIME.CZ

STRUČNÁ DOPORUČENÍ PRO LAICKOU VEŘEJNOST PÉČE O RÁNY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ



**Jak se správně starat o ránu?
Co dělat s nehojící se ránou?**

Kde hledat pomoc v případě komplikací?

Hlavní autorka: PhDr. Adéla Holubová, Ph.D., MBA, MSc.
Spoluautoři: prof. PhDr. Andrea Pokorná, Ph.D., MUDr. Jan Stryja, Ph.D.,
prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.

Materiál schválený Česká společnost pro léčbu rány

PŘI PŘEVAZECH V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Pokud je to možné, provádějte převaz **v dopoledních hodinách**. Po převazu budete pravděpodobně pociťovat mírnou bolest (což je normální), která by měla odeznít cca do 3 hodin. Pacienti s cukrovkou nemusí pociťovat žádnou bolest. Pokud vnímáte silnou bolest, požádejte svého ošetřujícího lékaře o **léky proti bolesti**. Velká bolest v ráně brání v procesu hojení.

Následující postup je určen soběstačným či částečně soběstačným pacientům.

A) Příprava pomůcek a plochy k provedení převazu



1. PŘÍPRAVA PŘEVAZOVÉ PLOCHY

- Převaz provádějte na ploše, která je omyvatelná.
- Vydezinfikujte převazovou plochu dezinfekcí na tyto plochy určenou.
- Místo převazu chraňte nesmáčivou podložkou.



2. VYDEZINFIKUJTE SI RUCI

alkoholovou dezinfekcí a vyčkejte do zaschnutí.



3. JEDNORÁZOVÉ RUKAVICE

- Navlékněte si první pár jednorázových rukavic.

B) Provedení převazu, hygieny rány a aplikace krytí

Odstranění materiálu použitého k předcházejícímu převazu rány provádíme stranou (nejlépe v koupelně) od připravené, čisté plochy (bod A-1).



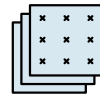
4. ODSTRANĚTE STARÝ PŘEVAZOVÝ MATERIÁL

- Použitý převazový materiál postupně odkládejte na předem připravenou jednorázovou podložku nebo ho vložte přímo do igelitového sáčku.



5. HYGIENA RÁNY

- Osprchujte ránu a její okolí nejlépe v rozsahu 20 cm od rány (pokud je rána na noze, pak i meziprstní prostory).



- Ruce v rukavicích si namydlete, umyjte nejprve spodinu rány, poté její okolí.
- Použijte např. gázové čtverce nebo průmyslově vyráběné prostředky pro čištění rány a krouživými pohyby umyjte spodinu rány (drobného krvácení ze spodiny rány se nemusíte obávat).
- Za použití jednorázových ručníků okolí rány osušte (pokud je rána na noze, pak i meziprstní prostory).
- Použitý materiál vložte do igelitového sáčku.
- Sundejte jednorázové rukavice a vložte je do igelitového sáčku.



6. VYDEZINFIKUJTE SI RUCI

alkoholovou dezinfekcí a vyčkejte do zaschnutí.



7. PŘESUŇTE SE K MÍSTU, KDE JSTE SI VYDEZINFIKOVALI PŘEVAZOVOU PLOCHU

- Položte ošetřovanou část těla na nesmáčivou podložku.

8. JEDNORÁZOVÉ RUKAVICE

- Navlékněte si druhý pár jednorázových rukavic.



9. APLIKACE PŘEVAZOVÉHO MATERIÁLU

- Aplikujte materiál určený k převazům rány.
- Materiál určený k vyhození vložte do igelitového sáčku.
- Promažte kůži v okolí rány zvláčňujícím krémem.
- Nikdy neaplikujte krém na ránu a do meziprstních prostor.



C) Úklid a dezinfekce ploch



10. ÚKLID

- Materiál určený k vyhození (včetně jednorázových rukavic) vložte do igelitového sáčku.
- Igelitový sáček s převazovým materiálem vyhodte do k tomu určeného odpadu. Postupujte dle pokynů, které jste obdrželi od ošetřujícího personálu.



11. DEZINFEKCE PLOCH

- Vydezinfikujte převazovou plochu dezinfekcí na tyto plochy určenou.
- Vydezinfikujte místo, kde jste odstraňovali převazový materiál, a sprchu či vanu, kde jste ránu omývali.

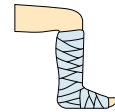


12. VYDEZINFIKUJTE SI RUCI

alkoholovou dezinfekcí a vyčkejte do zaschnutí.

Ručníky, ložní prádlo, oblečení aj., které je ve styku se sekretem z rány či s ránou samotnou, perte minimálně na 60 °C s přidaným dezinfekčním prostředkem (pokud je to možné).

D) Aplikace pomůcek specifických pro léčbu konkrétního onemocnění



APLIKACE KOMPRESIVNÍCH OBINADEL (BANDÁŽE DOLNÍCH KONČETIN)

- Typ bandáže dolních končetin provádějte dle doporučení lékaře.

POUŽÍVÁNÍ ODLEHČOVACÍCH POMŮCEK

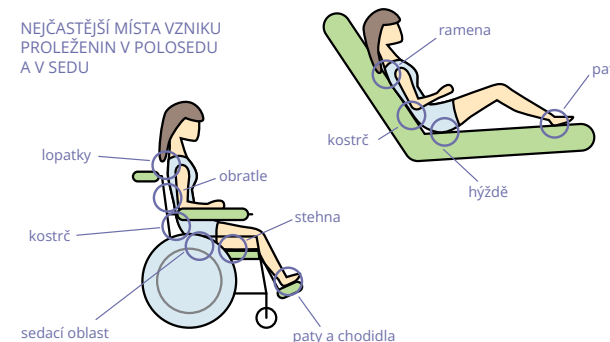
u pacienta s diabetickou nohou. Odlehčení postižené části nohy je pro hojení rány velice důležité.



POUŽÍVÁNÍ VHODNÝCH POMŮCEK K POLOHOVÁNÍ PACIENTŮ S PROLEŽENINAMI

Snížení tlaku a třecí síly je pro léčbu proleženin velmi podstatné a působí preventivně proti vzniku nových tlakových vředů (dekubitů).

NEJČASTĚJŠÍ MÍSTA VZNIKU PROLEŽENIN V POLOŽENÍ A V SEDU



POZOR NA MOŽNÉ KOMPLIKACE!



V následujících případech se může jednat o známky možného **ZÁNĚTU/INFEKCE A ZHORŠENÍ STAVU RÁNY**:

- viditelné prohloubení rány
- změna barvy nohy
- bolestivost je větší než obvykle
- výskyt otoku je větší než obvykle
- zarudnutí (zčervenání) okrajů a okolí rány
- teplé až horké okolí rány
- pocit tepla/horkosti v ráně
- zápach rány je větší než obvykle
- sekrece z rány je větší než obvykle
- sekret z rány je hustější než obvykle (má nažloutlou až nazelenalou barvu nebo barvu mléka)
- na spodině rány převažuje žlutá nebo černá barva (tento stav je horší ve srovnání s předchozím stavem rány)
- zhoršená funkce končetiny či části těla, na které je rána (tento stav je horší než obvykle)
- výskyt macerace (rozmočené okraje) na okrajích a v okolí rány

Pokud pozorujete tyto známky zánětu/infekce a zhoršení stavu rány, zkontaktujte ambulanci/ zdravotnický personál, který vám ránu léčí!

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

Rány mohou být kontaminovány bakteriemi odolnými vůči běžným antibiotikům. Pacient by si neměl bez předchozí rady s lékařem sám aplikovat antibiotika (včetně lokálních prostředků, např. mastí). Při nevhodně zvolené antibiotické léčbě narůstá odolnost bakterií vůči antibiotikům. Pacient a další laičtí pečující by měli dodržovat základní hygienická opatření (mytí a dezinfekci rukou), a to i v případě, že se dotýkají obvazového materiálu (mimo převaz). **Obvazový materiál potřísněný sekretem může kontaminovat okolí pacienta!**

Rány, které zasahují do hlubokých vrstev tkání nebo až ke kosti, by se sprchovat neměly. **O sprchování rány se vždy poraďte se svým ošetřujícím lékařem nebo s konzultantkou pro hojení ran.**