

## Уход за полостью рта

Проводите процедуру ежедневно утром и вечером, после каждого приема пищи и после приступов рвоты. У тяжелобольных людей возрастает риск возникновения инфекций, поэтому требуется постоянный 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 почистите верхние зубы, а снизу вверх — нижние.






Повторите несколько раз в течение 30–40 секунд.

**i** Если человек носит зубные протезы, важно вынимать их и тщательно очищать ротовую полость от остатков пищи, промывая 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 его желанию).

- i**
- Всю полость рта можно обработать, уложив больного на бок.
  - Чтобы освежить рот, можно предложить больному рассасывать маленькие кусочки льда.

### Вам понадобится:

-  Щетка и шпатель для полости рта (можно купить в аптеке).
-  Свежевыжатый лимонный сок с глицерином (1:2).
-  Непромокаемая пеленка или полотенце.
-  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 с жесткой щетиной.

- i**
- 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.

**Научные консультанты:**  
Е. Н. Семенова, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;  
Е. А. Дружинина, филиал «Хоспис «Царицыно» ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;  
А. Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

# 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. Даже если он спит или находится без сознания и, как вам кажется, не слышит и не понимает вас.



#### Глаза

Важно предотвратить гнойные заболевания.



#### Уши

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



#### Нос

Важно очищать нос от слизи и корочек, которые образуются у тяжелобольного человека. Они затрудняют дыхание и доставляют дискомфорт.



#### Рот

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



Фонд помощи хосписам  
**Вера**



Мастерская заботы

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

Веб-сайты

8 (800) 700-84-36

[www.fond-vera.ru](http://www.fond-vera.ru)  
[www.pro-palliativ.ru](http://www.pro-palliativ.ru)

## Уход за носом

Проводите процедуру ежедневно. Повторяйте 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, 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) в ноздре 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.

### Вам понадобится:



**Вазелин**  
(оливковое/детское увлажняющее масло).



**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.



**Полотенце/пеленка.**

### Нельзя



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

## Уход за глазами

Проводите процедуру ежедневно по утрам после пробуждения; во время сна в глазах образуются выделения, склеивающие ресницы. 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 2 часа.  
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

### Вам понадобится:



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) — 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 перекись водорода может вызвать боль и раздражение.

## Уход за ушами

- 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.



Палочками можно чистить только ушную раковину!

### Вам понадобится:



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 ими можно занести инфекцию.



**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.