

# KUIDAS RAVIDA

Lamatise nõuavad varajastest staadiumitest alates kiiret ja pidevat ravi.

Lamavatel patsientidel peab olema mugav asend, mida tuleb muuta iga 2–3 tunni tagant. Liigutamisel kasutage abivahendeid, et vähendada hõõrdumisest tulenevat nahavigastuse riski.

Eriti tähtis on naha hügieen: pesemisel kasutage pesemisgeele ning kuivatage nahka õrnalt. Kuiva naha puhul kasutage niisutavaid kreeme. Voodi- ja ihupesu peab olema puhas, kuiv ja sile.

Nahahaudumise vältimisel on olulised õhuvannid ja nahahooldus. Korralik toitumine aitab lamatise kiiremini paraneda.

## Lamatise haavandite sidumine:

- jälgige kätehügieeni nõudeid: peske käed enne ja pärast sidumist;
- kasutage puhtaid instrumente ja sidumisvahendeid (sidumisvahendid, mis puutuvad kokku haava pinnaga peavad võimalusel olema steriilsed);
- haavandile kinnijäänud sidemed leotage lahti haavapuhastusvahendiga niisutades;
- puhaste lamatiste (nekroosita ja katuta) puhastamiseks kasutage naatriumkloriidi 0,9% lahust;
- põletikuliste lamatiste (punetus, kuumamine, turse) puhastamiseks kasutage nt Prontosani lahust, Octenisepti;
- lamatiste sidumiseks kasutage arsti või õe soovitatud haavahooldusvahendeid, mis puhastavad haavandi, säilitavad niiske haavakeskkonna ning on sellele kehapiirkonnale sobilikud;
- märgunud side vahetage esimesel võimalusel.

**Hea ravi tulemuseks on terve nahk!**

# SOOVITUSED

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kasutatud kirjandus:

1. Lamatiste käsitus – ennetamine ja konservatiivne ravi (2016). Ravijuhend. Eesti Haigekassa.
2. Lamatiste ennetamine (2016). Patsiendijuhend. Eesti Haigekassa.
3. Lippincott's Nursing Procedures (2008) Lippincott Williams & Wilkins
4. Õe käsiraamat (2006) Medicina

Koostanud:

Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on kinnitanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla õendusvaliteedi komitee 18. märtsil 2021. a.

# LAMATISED

Mis need on

Lamatiste staadiumid

Miks tekivad

Kuidas ravida



# MIS NEED ON

**Lamatised** on survest tingitud kahjustused nahas ja nahaaluses koes.

Lamatistest on enim ohustatud luised kehaosad: ristluupiirkond, kannad, tuharad, puusad, põlved, õlad, abaluud, kolju.

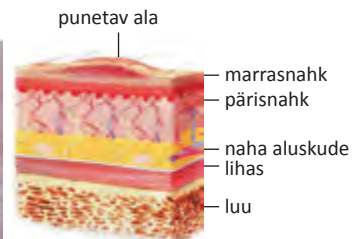
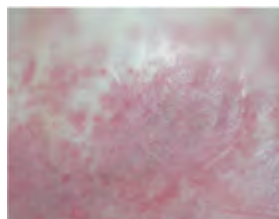
Lamatised tekivad siis, kui pideva surve tõttu nahale surutakse kinni nahka hapniku ja toitainetega varustavad veresooned, nahas tekib hapniku- ja toitainete vaegus, mis viib rakkude hukkumise ja naha haavandumiseni.

Kuna nahk talub hapniku- ja toitainetepuudust paremini kui naha all asetsevad koed, siis võib lamatis tekkida esmalt sügavamates kudedes ning alles hiljem haavandub naha pindmine kiht sügavate kraaterjate haavanditega.

**Lamatiste tunnusteks** on naha punetus survepiirkondades ja/ või turse. Kahjustuse süvenemisel tekivad vesivillid ja naha pindmine kiht irdub. Hävineda võivad nii nahk kui ka sügavamal asetsevad koed. Haavandis võib olla elutut kudet ja ilmnedu põletikutunnused. Sügavate lamatiste korral otsustab arst kirurgilise ravi vajaduse.

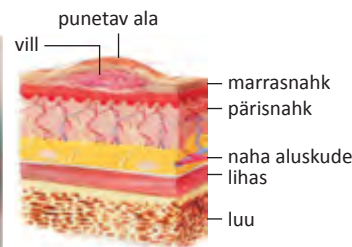
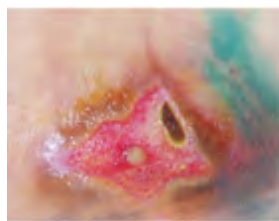
# LAMATISTE STAADIUMID

## I astme lamatis



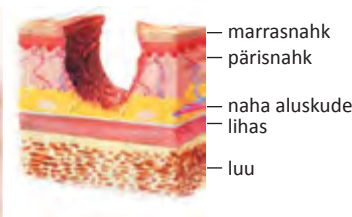
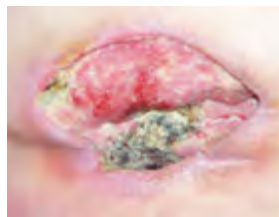
I aste - punetav ala ei kao 30 minuti jooksul pärast asendi vahetamist.

## II astme lamatis



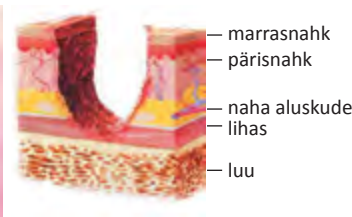
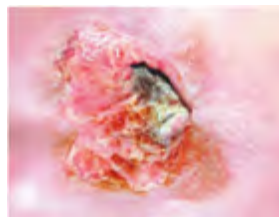
II aste - nahal on vill või pindmine haavand.

## III astme lamatis



III aste - haavand läbib nahka ja võib ulatuda nahaalusesse rasvkoesse.

## IV astme lamatis



IV aste - arenenud on sügav haavand, lihased ja luu on nähtavad, võib vajada kirurgilist sekkumist.

# MIKS TEKIVAD

**Lamatiste tekkimise olulisemad põhjused ehk riskitegurid on:**

- patsiendi pikaajaline liikumatus voodihaiguse, operatsiooni või pika protseduuri tõttu;
- halb hügieen ja liigne niiskus: higistamine, uriini- ja/ või roojapidamatus;
- naha hõõrdumine vastu aluspinda või liiga intensiivne masseerimine.

**Lisasoodumusteks on:**

- kõrge iga – vanusega naha verevarustus halveneb ja veesisaldus väheneb, seega väheneb ka elastsus, nahk on õhem ja naha aluskoesidemed katkevad kergesti;
- kaasuvad haigused: suhkruhaigus, halvatus, allergia, naha- ja südameveresoonehaigused;
- halva toitumusega haiged – alakaal vähendab nahaalust rasvkude ning nõrgestab inimese üldseisundit;
- ülekaalulised haiged – ülekaal vähendab rasvkoe vereringet;
- naistel on soodumus lamatiste tekkeks suurem kui meestel;
- raske üldseisund: teadvusetaseme langus, teadvusetus, pikaajaline lamamisrežiim või kurnav haigus;
- mõnede ravimite tarvitamine, näiteks rakkude kasvu pidurdavad vähiravimid.