

**KUJDESI**  
**PËR**  
**LËKURËN**

**(2)**

## **Tregim I pikëllueshëm I “faqe-trëndafilin” të pafajshëm**

Gjatë lundrimit me shpejtësi marramendëse, barka me vela, gjarpëronte dhe lëkundej hareshëm nëpër valet që e godisnin parreshtur. I dehur nga era dhe ajri I freskët, Claude plotësisht u dorëzua drithërimave të lëvizjes kur anija papritmas u dridh. Ndjenjë e jashtëzakonshme e lirisë! Claude kishte ëndëruar për një lundrim të tillë një kohë të gjatë dhe tani çdo gjë ndodhte ashtu siç e kishte parashikuar. Ky me siguri do të jetë pushimi më I mire deri tani!

Në fund të kësaj pasditeje aktive, Claude do të takojë një shok në Saint Sauver. Megjithëse veç ishte vonë, ai zgjati edhe pak qëndrimin e tij jashtë. Dielli filloi të perëndonte dhe ai më nuk mund të qëndronte më tepër. Hyrja në dok, transferimi në karrocën e tij, veshja, pregatitja për mbrëmjen..., për një person me dëmtim të palcës kurrizore, çdo gjë zgjat më shumë. Ora është gati gjashtë! Claude shpejton. Ai shpejtë bën një dush, vesh pantallonat dhe hyn në veturë. Kjo duhet të jetë një mbrëmje e qeshjes dhe kujtimeve, një ribashkim I ngrohtë I dy miqve të vjetër të cilët ka kohë që janë larguar. Atë natë, Claude u kthye në bujtinë pak si pa qef.

Gëzimi I tij shpejt u shndërrua në brengë. Megjithëse ai kujdesej mjaft për higjienën e tij personale, në të ndenjurat e tij vuri re dy plagë. Përkujtoi edhe një here ngjarjen e ditës së mrekullueshme të tij: ujin, lëkurën e tij të lagur, lëkundjen gjatë tërë ditës, dushin e shpejtë, (kohën që iu desh të thante trupin e tij në mënyrë të përshtatshme!), qëndrimin gjatë gjithë mbrëmjes pa u lëvizur fare në karrocën e tij, (shumë I përqëndruar, duke haruar plotësisht të zhvendoste peshën e tij!), vapa dhe lagështia... çdo gjë që ishte e nevojshme për të shkaktuar dëmtim të lëkurës ishte prezente: presioni, fërkimi dhe lagështia. E vetmja gjë që mungonte ishte djegia nga dielli ose krypa e detit!

Ky njeri, zakonisht I disiplinuar thotë: “...Gjatë ditës së pare të pushimit, plotësisht harrova të kujdesem për lëkurën time. Fatkeqësisht lëkura ime nuk merr pushim. Në gjymtyrët e poshtme, nuk kam as ndjeshmëri e as funksione motorike. Humbja e masës muskulore dhe moslëvizshmëria në karrocën time, kushtëzojnë që lëkura në regjionin e të ndenjurave t’I nënshtrohet presionit të mbështetjes.

“Natyrisht, unë nuk ndiej asgjë. Kur dikush ka ndieshmëri të plotë, nervat sensorial shërbejnë si detektor dhe lëshojnë alarm kudo që presioni ka zgjatur një kohë më të gjatë. Askush nuk qëndron pa lëvizur kur ndien nevojën për të lëvizur. Lëvizja e tillë është esenciale për të siguruar qarkullim të mire të gjakut në pjesët e lëkurës që mbështesin peshën e trupit.

“Unë jam kuadriplegjik; dëmtimi I palcës sime kurrizore pengon arritjen e sinjalit alarmues në trurin tim. Njerëzit e tjerë do të ndjenin dhimbje kurse unë nuk ndiej asgjë. Aq më tepër, lëkura ime është në mënyrë të veçantë e ndieshme meqenëse në regjionin e të ndenjurave kam humbur mjaft masë muskulore. Pa zhvendosje të rregullt të peshës dhe kontrollit të përditshëm, rreziku nga shfaqja e plagëve bëhet mjaft real”.

Këtu qëndron problemi. Pushimet shkaktojnë prishje të rutinës së përditshme. Ju duhet të jeni dyfish më të kujdesshëm megjithëse çdo gjë rreth ju ju bën që lehtë të harroni këtë gjë.

## Kush është roli I lëkurës

Trupi jonë është I ndërtuar nga eshtrat, kërcet, indi adipoz (dhjami), muskujt, organet... Lëkura është organi më I madh në trupin e njeriut. Ajo ka funksione të shumta:

- Lëkura na mbron nga infeksionet. Kjo mbuluese e trupit, paraqet një barierë (pengesë) për bakteriet, ujin dhe substancat e huaja. Lëkura pengon substancat e huaja të depërtojnë në trup, të infektojnë atë dhe të prishin balancin e metabolizmit të trupit.
- Lëkura na paralajmëron për çdo ndryshim të temperatures, për presionin e tepërt të ushtruar në të dhe për stimujt e tjerë që dëmtojnë trupin. Për këtë, lëkura ka një rrjet mjaft të dendur të nervave sensoriale.
- Lëkura, temperaturën trupore e kontrollon si termometër. Kur temperatura e brendëshme trupore rritet, lëkura çliron nxehtësi. Së pari, zgjërimi I enëve të gjakut mundëson sjelljen e një sasive më të madhe të gjakut në sipërfaqen e trupit.

Në fund të kësaj broshure do të gjeni definicione për terme të caktuara, me të cilat ndoshta ju ndesheni për here të pare. Disa prej këtyre termave, në tekst do të identifikohen me pictogram për të treguar se ata gjenden në fjalor.

Më pas, temperatura e lartë bën të djersitemi permes gjëndrave të djersës, gjë kjo që mundëson uljen e temperatures së brendshme të trupit.

Kur kemi të ftohtë, enët e gjakut që ndodhen nën lëkurë, ngushtohen për të zvogëluar vëllimin e gjakut qarkullues në sipërfaqen e trupit. Pas kësaj shfaqet dridhja (rrëqethja). Duke iu falenderuar këtij aktiviteti të muskujve vjen deri te nxehja e trupit.

- Lëkura ka aftësi të vetë-mjekimit (shërimit). Ekimozat (gjakderdhje e madhe nën lëkurë, mavijosje), gërvishtjet dhe prerjet e vogla nuk kanë nevojë për ndonjë kujdes të veçantë.
- Sipas nevojës, lëkura eliminon krypërat, yndyrërat, ujin dhe mbeturinat organike.

Për të përmbushur funksionet dhe për të ruajtur shëndetin e saj, lëkura ushqehet me oksigjen dhe ushqyes të tjerë të cilët barten nëpër rrjetin e dendur të enëve të gjakut.

## **Çka ndodh pas dëmtimit të palcës kurrizore?**

### **Djersitja e pamjaftueshme**

Dëmtimet e palcës kurrizore mund të pengojnë funksione të caktuara të lëkurës. Për shembull, mungesa djersitjes, madje edhe gjatë periudhave të nxehta, nuk është e jashtëzakonshme për njerëzit me kuadriplegji ( për këtë tani është e pranueshme termi “tetraplegji”). Në situata të veçanta, njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore me qëllim që të ulin temperaturën e tyre trupore, duhet të spërkasin veten e tyre me sprej të përshtatshëm, pasi që sistemi termorregullues I tyre nuk funksionon si zakonisht (shiko broshurën e titulluar komplikimet e tjera”).

### **Ndryshimi I qarkullimit të gjakut**

Në kuadriplegjikët, dëmtimi I palcës kurrizore mund të atakojë presionin e gjakut. Gjithashtu, në gjymtyrët e paralizuar qarkullimi I gjakut zvogëlohet, sepse kontrolli I qarkullimit sipërfaqësor është I zvogëluar. Lëkura është e ushqyer keq dhe për këtë shkak bëhet më e ndieshme.

### **Rënia e aftësisë shëruese**

Aftësia shëruese e lëkurës gjithashtu zvogëlohet si pasojë e qarkullimit të dobët.

### **Humbja e lëvizshmërisë**

Qarkullimi I gjakut edhe më shumë zvogëlohet në gjymtyrët e poshtme për shkak të mungesës së lëvizshmërisë. Kjo mungesë e lëvizshmërisë gjithashtu nënshton lëkurën ndaj një presioni pasiqë ajo duhet të mbështesë peshën e trupit.

### **Humbja e masës muskulore**

Imobilizimi (palëvizshmëria) I paraprinë atrofisë së muskujve të pashfrytëzuar. Masa muskulore shërben si jastëk (mbështetje) natyral përreth eshtrave. Zvogëlimi I masës rrit presionin që ushtrohet në lëkurë.

### **Edema (ënjtja)**

Pas dëmtimit të palcës kurrizore, indet në gjymtyrët e poshtme mund të ënjten (edema). Kompresioni (shtypja) i enëve të gjakut edhe më shumë zvogëlon qarkullimin e gjakut, kështu që lëkura bëhet më e ndieshme dhe rreziku i shfaqes së plagëve nga presioni rritet.

### **Humbja e ndijimit**

Ndijimi për presionin e ushtuar, dhimbja ose mungesa e komoditetit, normalisht nxit personin të bëjë lëvizje, të ndryshojë pozitën ose të mënjanojë shkaktarin që e shqetëson atë. Me humbjen e ndijimit e cila shpesh është e lidhur me dëmtimin e palcës kurrizore,

mesazhet nga nervat ndijimorë nuk mund të arrijnë në tru. Në këtë mënyrë personi me dëmtim të palcës kurrizore është I privuar nga sinjale të rëndësishme alarmuese.

Kjo është mënyra se si personi me kuadriplegji merr djegie të shkallës së tretë kur personi që kujdeset për të nuk kontrollon ashtu siç duhet temperaturën e ujit në vaskë. Pa ndieshmëri, bërja banjë në ujë të vale ose në ujë shumë të ftohtë është e njëjtë!

Nëse ndjeshmëria juaj është e zvogëluar, duhet të ndërmerni masa paraprake për të mbrojtur veten tuaj nga dëmtimet dhe për të siguruar lëkurë të shëndoshë.

### **Armiqtë e lëkurës suaj**

Plaga paraqet dëmtim të lëkurës. Shfaqet në formë të skuqjes ose fluskës (fshikëzës). Nëqoftë se nuk trajtohet, lëkura mund të ulçerojë, të kullojë lëng seroz e cila ndonjëherë është me gjak dhe ka erë të keqe. Plaga gjithashtu mund të shfaqet si krustë (kore) e zezë. Faktorët vijues, në ndërthurje me ndryshimet fiziologjike të theksuara më parë, shpesh rezultojnë të jenë faktorë për plagët e shkaktuara si pasojë e presionit në njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore:

1. presioni
2. fërkimi
3. prerja
4. maceracioni (njomja)
5. thatësia
6. ftohti
7. nxehti

Përveç kësaj, vendi ku është ndodhur plaga, mbetet më I ndieshëm.

Për të përshkruar plagët e shkaktuara nga presioni te personat me dëmtim të palcës kurrizore, janë përdorur terma të ndryshme siç janë:

- plagë e keqe
- plagë nga presioni
- plagët dekubitare nga presioni
- ulcer dekubitare
- ulcer dermale (e lëkurës)
- ulcer (plagë)

#### **1) Presioni**

Kur qëndroni ulur ose shtrirë në pozitë të njëjtë për një kohë më të gjatë, presioni ushtron ndikim ndaj pjesëve të trupit që mbështesin peshën tuaj. Presioni nuk është I njëjtë. Ai përqëndrohet më tepër në vendin ku ashti është më I spikatur.

Plagët nga presioni shkaktohen kur presioni I ushtruar tejkalon pragun e tolerances. Peshë trupore bën presion mbi enët e vogla të gjakut (kapilarët) të cilët ushqejnë lëkurën. Indet

janë të shtypura, të ndrydhura midis eshtrave (brenda trupit) dhe sipërfaqes së forte (jashtë trupit). Qarkullimi I gjakut pakësohet në mënyrë të konsiderueshme ose madje mund edhe të ndërpritet, në pajtim me shkallën e presionit të ushtruar. Për sa kohë ushtrohet presioni, ai privon lëkurën tuaj nga oksigjeni dhe materiet ushqyese esenciale që transmetohen përmes gjakut. Kjo gjithashtu pengon eliminimin e produkteve qelizore të panevojshme. Njëra pas tjetrës, qelizat trupore fillojnë të vdesin dhe kështu të shfaqet plaga. Nekroza - paraqet vdekjen e qelizave – mund të penetrojë muskujt dhe të shtrihet në eshtra.

Vëni veten tuaj në vend të lëkurës! Qëndroni të shtrirë dhe një njeri I madh dhe I pasjellshëm vjen dhe ulet në kraharonin tuaj. Provoni të merrni frymë. Ndjeni fortësinë e dyshemesë në shpatulla, shpinë dhe në kokën tuaj. Për sa kohë mund të përballoni një gjendje të tillë? Supozoni që ky mik është paksa I rëndë... ndoshta tani mund të filloni të kuptoni si shtimi I peshës ka pasoja serioze për një person me dëmtim të palcës kurrizore.

Tani paramendoni të kundërtën. Nuk gjendeni në dysheme por në një materie të butë. Phu! Mund të qëndroni pak sa më gjatë. Tash më mund të filloni të kuptoni se çfarë roli të rëndësishëm mund të luajë sipërfaqja mbështetëse e jastëkut të karrocës. Por ky është vetëm fillimi. Më herët apo më vonë, ky presion I tepërt duhet të mënjanohet plotësisht nga lëkura juaj që ajo të mund përsëri të marrë frymë.

Forma më e shpeshtë e plagës nga presioni, lidhet me periudha të gjata imobilizimi dhe kufizimit në shtrat. Sidoqoftë, plagët nga presioni, në persona me dëmtim të palcës kurrizore mund të ndodhin në rrethana të ndryshme, për shkak të ndryshimeve fiziologjike të përmendura në faqen 9.

Çdo objekt që mund të shkaktojë presion në lëkurë – rrobat e ngushta, xhinset, tubi I qeses urinare, proteza – mund të shkaktojnë shfaqjen e plagëve nga presioni. Kopsat e pantallonave, palat e çarçafit ose madje edhe tubi lidhës I qeses urinare, të gjitha këto mund të jenë zanafillë e presionit në lëkurë.

Ky është shkakun pse personat me dëmtim të palcës kurrizore duhet të jenë të kujdesshëm dhe tu shmangen situatave që shkaktojnë presion në lëkurë. “Ka njëzet vite që jam paraplegjik, dhe kurrë nuk kam pasur asnjë plagë madje edhe asnjë njollë të kuqe në lëkurë” thotë Janne. “Por një ditë derisa transferohesha nga karroca më ranë çelësat nga çanta. Që kur nuk kam ndijim në regjionin e pelvikut, pjesën më të mëdhe të ditës e kalova e ulur mbi çelësa, pa e kuptuar këtë gjë. Unë nuk mund të ndjej jokomoditetin ose dhembjen që një gjë e tillë në kushte të zakonshme do të kishte shkaktuar. Kur gjeta çelësat, duhej të ndërprisja aktivitetin tim për disa ditë, derisa të rimarr veten”. Për Danielin shkaktar për shfaqjen e plagës ishin këpucët e reja...

Kur ndijimi në gjymtyrët e poshtme është I humbur, goditja me këmbë në derë ose veshja e këpucëve të ngushta mund të shkaktojë plagë. Gjatë spazmave, siguroheni që këmbët tuaja të mos bien nën papuçezën ose të mos godasin ndonjë objekt. Përkundrajt përpjekjeve të shumta, aksidenti ndodhi. Mjaft me rëndësi është reagimi I përshtatshëm :

pranoni situatën ashtu siç është tani dhe ndërmerrni masat e nevojshme për tu mbrojtur nga dëmtimi.

Madje edhe kur eliminohen faktorët e jashtëm, duhet të keni parasyshë peshën trupore. Ky është shkaku pse ju duhet rregullisht të bëni “shëtitjet” duke përdorur krahët dhe supet, që për një çast të zhvendosni presionin që ushtrohet në lëkurën tuaj në regjionin e të ndenjurrave, e shkaktuar kjo nga qëndrimi ndenjurr në karrocën tuaj. Personat që nuk mund të ngrihen vetë nga karroca, qarkullimin e gjakut mund ta rivendosin përmes animit nga e majta në të djathtë ose duke u përkulur përpara.

Nëse ju jeni kuadriplegjik I cili ka dëmtimin e palcës kurizore në nivel të lartë dhe që si pasojë e kësaj nuk mund të lëvizni vullnetarisht, ju integritetin e lëkurës suaj mund ta mbani duke mos tejkaluar pragun e tolerances. Ekzistojnë disa rregulla:

- Përdorni jastëk që redukton deri në minimum presionin e ushtruar.
- Ruani pozitën më të mire të mundëshme në karrocën tuaj. Ndiqni dietë adekuate.
- Mbani peshën e përshtatshme.
- Mos zgjasni periudhën aktive mbi pragun e tolerances.

Shoqëruesi juaj gjithashtu mund t’ju ndihmojë në transferimin e peshës trupore ose ju mund të përdorni karrocë elektrike e cila mund t’ju ndihmojë në këtë proces. Kjo e fundit ju mundëson të ndryshoni anët sipas dëshirës për sa I përket rishpërndarjes së peshës. Kështu ju në intervale të caktuara kohore mund të ndryshoni pozitën tuaja.

Koha e imobilizimit prej 30 minuta është e mjaftueshme të shkaktojë shfaqjen e skuqjes në pikat ku ushtrohet presioni. Këto skuqje korespondojnë me stadin e parë të krijimit të plagëve nga presioni. Nëqoftë se presioni mënjanohet, skuqjet do të humben brenda gjysmë ore.

Indet e thella mund të atakohen shumë më herët se të shfaqen ndryshime të dukshme në sipërfaqe. Indi adipoz (dhjami) dhe ai muskolor, janë më pak tolerant ndaj mungesës së oksigjenit që shkaktohet si pasojë e presionit mbështetës dhe për këtë shkak mund të nekrotizojë (vdesë) më shpejt. Kur ndodh një gjë e tillë, dhe kur plaga shfaqet në sipërfaqe, ajo ndodhet në stadin e përparuar dhe kjo gjë shkakton vështirësi në trajtimin e saj.

Disa kirurgë me përvojë në këtë fushë, fenomenin në fjalë, e shpjegojnë në këtë mënyrë: qelizat e vdekura dhjamore ose ato muskulore, mund të sulmohen nga bakteriet të cilat ndodhen në gjak dhe në këtë mënyrë fillon infeksioni subkutan (nën lëkuror). Qelizat e vdekura paraqesin ushqim ideal për bakteiet. Në sipërfaqe formohen absceset (qelbëzimet) ose eventualisht edhe erupcione.

Bakteriet mund të jenë të pranishme për shembull si pasojë e infeksionit urinar. Prandaj kudo që të ndodhet infeksioni në trup, ai mund të paraqesë faktor rreziku për shfaqjen e plagës nga presioni. Kjo teori është përdorur për të shpjeguar shfaqjen e shumë plagëve nga presioni me origjinë të panjohur, shfaqja e të cilave nuk mund të shpjegohet ndryshe.

Është e vërtetë e padiskutueshme se çdo gjë që shfaqet në sipërfaqe nuk paraqet gjithmonë shkallën e dëmtimit, pa marrë parasysh nëse kjo teori është vërtetuar ose jo. Shpesh nekroza, përhapet nën sipërfaqe, dhe kjo është e njohur si “efekti I ajsbergut”.

### **Vendet e ndieshme**

Plagët në të shumtën e rasteve shfaqen në vendet ku eshtrat shkaktojnë presion më të madh në lëkurë:

- Në gishtin e këmbës, për shembull, kur veshni këpucë shumë të ngushta.
- Në pjesën e pasme të thembrës, për shembull, kur qëndroni të shtrirë në shpinë dhe thembrat fërkohen me çarçafin.
- Në nyjet e këmbëve kur qëndroni të shtrirë, qoftë në pjesën e jashtme ku nyja prek çarçafin qoftë në pjesën e brendëshme ku nyja fërkohet me nyjen e këmbës tjetër. Nyjet gjithashtu janë të ndieshme nëse nëse vishni këpucë të reja.
- Në gjunjë, për shembull, kur ato ndeshen me njëra tjetrën gjatë epizodeve të spazmave ose kur qëndroni të shtrirë anash dhe njëri gju qëndron mbi gjurin tjetër.
- Në trokanterët nëqoftë se karroca juaj është shumë e ngushtë ose nëse qëndroni shumë gjatë në një anë.
- Në ishiadikë (të ndenjurat) kur qëndroni ulur një kohë të gjatë në karrocë pa zhvendosur peshën.
- Në coccyx (kërbisht) kur qëndroni të shtrirë në shpinë ose kur qëndroni ulur ose gjysmështrirë një kohë më të gjatë.
- Në sakrum, kur qëndroni të shtrirë ose kërrusur për një kohë më të gjatë;
- Në bërryla;
- Në kreshtat iliake, kur qëndroni të shtrirë në bark;
- Në ashtin oksipital (pjesa e pasme e poshtme e kokës), kur pushoni në shpinë;
- Në shpatulla, kur aty ushtrohet presion.

### **2) Fërkimi**

Presioni I ushtruar në lëkurën tuaj nga një objekt ose një sipërfaqe që është në kontakt me të, gjithashtu mund të shkaktojë plagë. Kjo mund të ndodhë gjatë transferimeve, për shembull, në të ndenjurat. Kuadriplegjikët mund të dëmtojnë bërrylate tyre gjatë fërkimit të tyre me mbështetësen e duarve të karrocës ose shtratin, gjatë ngritjes.

Disa njerëz kanë pika të pashmangshme nga fërkimi, thjeshtë për shkak të formës së tyre trupore. Për shembull, Roberti ka xhungë në bel. Rrypi në pantallonat e tij vazhdimisht shkakton fërkim si pasojë e parregullsisë. Nëqoftë se ai ndërmer masa paraprake gjatë veshjes për xhungën, kjo pike fërkimi asnjëherë nuk mund të shkaktojë plagë nga presioni. “Unë gjithmonë vendos diçka në vendet ku lëkura ime në ije krijon pale” thotë Anne, “përndryshe skaji I veshjes sime të brendëshme e iriton këtë pjesë”. Për femrat, palët e veshjes së brendëshme mund të jenë shkaktarë të fërkimit ose presionit.



### **3) Rëshqitja**

Rëshqitja është rezultat i forcave që veprojnë në drejtime të kundërta. Rëshqitja nga trauma ndodh kur dy plane të indeve janë të zhvendosura në drejtime të kundërta nga njëra tjetra. Kur qëndroni ulur dhe lëvizni pjesën e poshtme, eshtrat e pelvikut lëvizin megjithëse lëkura nuk e ndjek këtë lëvizje. Epiderma, shtresa e jashtme e lëkurës, mbetet në kontakt me sipërfaqen – veshjen, jastëkun e karrocës, çarçafin e shtratit... - nga rezistenca e cila është e kundërt me drejtimin e lëvizjes. Në këtë mënyrë në indet e buta nën të aplikohet tërheqja me potencial destruktiv. Vënia në lëvizje e karrocës gjithashtu mund të shkaktojë rëshqitje. Forca shtytëse e duarve transmetohet në rrota përmes rezistencës në formën e fërkimit. Fërkimi në pikën kontaktuese (aty ku duart takojnë anët) në sipërfaqen e lëkurës ushtron tracion (tërheqje), ndërsa në indet kufizuese forca shtytëse shkakton tërheqje. Kjo gjë, veçanërisht për kuadriplegjikët, mund të shkaktojë dëmtime të duarve siç janë për shembull flluskat.

### **4) Njomja**

Plagët e shkaktuara nga njomja janë rezultat i shtimit të lagështisë. Nëse lagështira zgjat më shumë, dhe nëse lëkura mbetet e lagur, shkaktohet dëmtim sipërfaqësor i cili shndërohet në plagë. Shpeshherë njomja vjen nga urina, fecesi, djersa ose thjeshtë nga neglizhenca, siç është për shembull mos tharja e mjaftueshme pas larjes. Veshja ose fashoja ngjitetëse nëse mbeten në një vend një kohë më të gjatë, gjithashtu mund të jenë shkaktarë të lagështisë. “Në verë kur është mjaft nxehtë, unë përdor pudër fëmijësh për të mbajtur lëkurën time të thatë përkundrejt djersitjes”- thotë Helene.

Keni kujdes të mos e tepëroni! Disa njerëz janë munduar të shërojnë plagët, përmes ekspozimit të tyre në diell, me qëllim që t'i përthajnë ato. Përkundrazi, derisa të shërohet plaga, ajo ka nevojë për lagështi. Për këtë arsye, shpeshherë indikohet përdorimi i fashove të njomura në plagë ose trajtimin e tyre me tretësirë të krypës. Mendoni për këtë: çka mund të përfitoni nëse plagës ekzistuese ia shtoni edhe djegien nga dielli?!

### **5) Thatësira**

Në një anë kjo është e shëndetshme por në anën tjetër mungesa e lagështisë në lëkurë ndikon në humbjen e elasticitetit dhe uljen e rezistencës së saj. Përdorimi i kremave hidratante në lëkurë, ndihmon në rikthimin e elasticitetit të saj, qoftë në duar, bërryla ose në të ndenjura.

### **6) Ftohti**

Kur mungon ndjesia, është mjaft e lehtë të shkaktohet ngrirja e duarve ose e këmbëve pa mos e kuptuar fare këtë. Prandaj gjatë dimrit mjaft e rëndësishme është:

- veshja e përshtatshme
- veshja e teshave që nuk pengojnë qarkullimin e gjakut;
- kujdesi për çdo gjymtyrë të cilat mungon ndijimi me qëllim të parandalimit të ngrirjes.

Për të kontrolluar gjendjen e lëkurës suaj, mundohuni të prekni lëkurën për të kuptuar nëse ajo është e ftohtë dhe në mënyrë vizuale kontrolloni nëse aty është e pranishme ndonjë “njollë” e bardhë e cila paraqet shenjën e ngrirjes në atë vend.

## **7) Nxehti**

Djegiet më të shpeshta të njerëzimit me dëmtim të palcës kurrizore shkaktohen nga:

- dielli;
- ngrohësi në veturë (sidomos tek këmbët) dhe
- pajisjet e kuzhinës
- gypat për ujë të nxehtë
- mbajtja me duar e ushqimit të nxehtë;
- sipërfaqja ose objekti i nxehtë në të cilën personi në fjalë qëndron i ulur, kryesisht ulëset në veturë;
- vendosja e gjërave të nxehta në prehër ( psh, pjatës ose më shpesh filxhanit të kafes midis këmbëve);
- cigaret;
- prodhimet kimike.

## **Faktorët që ndikojnë në krijimin e plagëve nga presioni**

Sa here nga personat me dëmtim të palcës kurrizore kemi dëgjuar se pas pesë, dhjetë ose njëzet vite pas paralizës, papritmas janë shfaqur plagë mjaft të rrezikshme të shkaktuara këto si pasojë e presionit të ushtruar në ato vende. Shumë prej tyre as nuk e kanë idenë se çka mund të ketë shkakuar shfaqjen e tyre. Ata arsyetohen duke thënë: “por unë nuk kam ndryshuar asgjë në rutinën time dhe kurrë nuk kam rrezikuar”. Disa nga këto faktorë mund të ndikojnë në shfaqjen e papritur të plagës nga presioni, e këto janë:

- faktori fizik ose psikologjik;
- rrethanat që lidhen me aktivitetet;
- zgjedhja, adaptimi dhe mirëmbajtja e pajisjeve.

### **1) Faktorët fizikë dhe psikologjikë**

Trupi juaj ndryshon me kalimin e kohës po ashtu siç ndryshon edhe trupi i çdokujt.

Ndryshimet psikologjike ndodhin disa vite pas dëmtimit të palcës kurrizore;

- ndryshimi ose shfaqja e spazmave në gjymtyrët e paralizuar;
- shfaqja e spazmave në shkakllë të ndryshme të ashpërsisë;
- shtimi ose humbja e peshës;
- rënia e funksionit kardiopulmonar (zemrës dhe mushkërive);
- atrofizimi i indit subkutan (dobësimi i indit nënlëkuror);
- humba e elasticitetit të lëkurës.

<b>Ndryshimet e këtilla në trupin tuaj mund të rrisin rrezikun nga shfaqja e plagëve nga presioni</b>
---

Këtë gjë duhet pasur parasyshë, me qëllim që të merrni masa parandaluese për të evituar presionin i cili shkakton shfaqjen e plagëve nga presioni.

Le të shohim një shembull të tillë. Kur Guy u largua nga qendra e rehabilitimit, peshonte diku 125 ibs. Tre muaj më vonë ai fitoi edhe 53 ibs dhe tani ai peshon 178 ibs. kur ai ulet në karrocën e tij, e njëjta sipërfaqe e lëkurës tani duhet të mbështesë peshë shumë më të madhe pa ndonjë ndihmë të muskulatures e cila luan rolin e jastëkut midis eshtrave dhe lëkurës. Nëse Guy nuk përshtat pajisjen e tij për të pasqyruar peshën e shtuar të tij, ai është i rezikuar nga shfaqja e plagëve nga presioni. Ai duhet të përshtasë ose zëvendësojë pajisjen e tij. Për shembull, ai mund të pakësojë presionin e ajrit në jastëkun e tij. Jastëku më i butë (kur fryhet më pak) mund të akomodojë peshën e shtuar, kurse fryerja më e madhe, bën që jastëku të jetë më i forte, dhe në këtë mënyrë ai më dobët absorbon dhe shpërndan presionin. Do të ishte ideale të ketë 2,5 cm ajër midis ishiadikëve (të ndenjurrave) dhe ulëses.

Kush së paku një here në jetën etij nuk ka pasur ndonjë puçer në të ndenjurrat e tij? Të gjitha dëmtimet kutane (lëkurës), sado të vogla të jenë, mund t'i paraprijnë plagës prandaj e rëndësishme është të shumëfishohet kujdesi paraprak.

Disa ndryshime në dukje si të parëndësishme në shprehitë e jetës suaj, siç është psh, ndryshimi i vogël në mënyrën e të ushqyerit ose shërimit, mund të zmadhojë rrezikun nga shfaqja e plagës nga presioni

Benoit, Lucie dhe Christine këtë e kuptuan në mënyrën më të vështirë:

- Që kur Benoit jeton vetëm, ai nuk ka dëshirë të gatujë. Për shkak të kësaj ka mungesë të ushqimeve në dietën e tij dhe për këtë shkak lëkura e tij është më pak elastike, më keq reagon ndaj dëmtimeve dhe nuk shërohet mire. Dieta e re gjithashtu mund të ndikojë në humbjen ose shtimin e peshës. Në të dy rastet lëkura mund të ketë një presion të grumbulluar qoftë për shkak të rritjes së peshës trupore ose humbjes së indit dhjamor i cili shkakton mungesë të mbrojtjes nga veprimi i prominencave të eshtrave.

Lucie merr barëra për të kontrolluar spazmat. Zgjidhja e një problemi shkakton lindjen e një problemi tjetër! Për Lucien, humbja e aktivitetit muskolor nënkupton humbjen e masës muskulore dhe pakësimin e qarkullimit të gjakut. Tani lëkura e saj është e ndieshme dhe në të janë paraqitur njolla të kuqe. Tani ajo duhet t'i kushtojë kujdes të veçantë lëkurës së saj edhe pse më parë ajo kishte menduar se nuk duhej të mërzitej për një gjë të tillë.

Christine merr antibiotikë me qëllim që të luftojë infeksionin e shfaqur në regjionin e të ndenjurrave skuqja është një nga efektet anësore të mundshme në përdorimin e mjekimit të tillë, dhe pikërisht për këtë arsye duhet të jemi mjaft të kujdesshëm kur duam të ndryshojmë dietën ose mjekimin.

Shumë ndodhi gjatë jetës suaj mund të zmadhojnë rrezikun e shfaqjes së plagëve nga presioni.

Humbja e punës, ndarja, humbja e njeriut të dashur ose hidhërimi se ju duhet të jetoni edhe pas humbjes së mënyrës së mëparshme të të jetuarit, të gjitha këto janë pikënisje të depresionit ose vuajtjes (hidhërimit). Kjo mund t'i paraprijë mungesës së vetëdijes ose vetë-respektimit si dhe neglizhencës së higjienës personale dhe rutinës për të prandaluar. Për të gjetur veten tuaj në një situatë të tillë të vështirë, duhet të përpiqeni t'i kushtoni kujdes të veçantë gjendjes së lëkurës suaj: më së shpeshti ndodh që personat të cilët janë në depresion ose njerëzit me pak vetë-respektim të jenë ata të cilët vuajnë nga plagët e shkaktuara nga presioni, plagë këto që shfaqen kohë mbas kohe.

Mund të mos jeni gjithmonë të vetëdijshëm për depresionin ose shkallën e ulët të vetë-respektit për shkak të gjendjes së vështirë ose konfliktit (mosmarrëveshtjes). Shfaqja kohë mbas kohe e plagës nga presioni mund të jetë indikacion, “drita e kuqe” që sinjalizon se koha është për të filluar të kujdesemi për jetën tone. Presioni i cili shkakton plagën, parasëgjithash paraqet presionin fizik të trupit tone që ushtrohet mbi lëkurë. Sidoqoftë, kur presioni psikologjik si pasojë e komplikimeve jetësore ulet, vështirëson edhe më tepër gjetjen e energjisë për mënjanimin e presionit nga lëkura.

Kërkimi i ndihmës nuk është gjithmonë e lehtë; disa njerëz presin me muaj të tërë madje edhe me vite para se të shkojnë në qendër e cila mund t'i drejtojë ata në ndihmën e përshtatshme. Për të locuar qendrën sa më afër juve, thirrni në zyrën tuaj lokale të shoqatës së paraplegjikëve të Kanadës.

## **2) Faktorët që kanë të bëjnë me aktivitetet**

E papritura mund t'ju shpijë në lënien pas dore të programit preventiv (parandalues): ndryshimi i shprehive të përditshme, lëkundja e planeve ose aktivitet i pazakonshëm mund të paraqesë faktor rreziku. Shumë ndryshime positive siç janë për shembull; kthimi në studime, vendi i ri i punës ose një aktivitet i ri në kohë të lire, mund të kthehet në ankth nëse ju nuk kujdeseni për lëkurën tuaj. Pa marrë parasyshë rëndësinë e aktivitetit në të cilën jeni përfshirë për momentin, asnjëherë nuk duhet të leni pas dore rutinën parandaluese. Mos haroni, lënia pas dore e kujdesit për lëkurën mund t'ju kushtojë shumë.

Georgi, posa kishte filluar detyrën e re shumë të kërkuar. Ai duhej të mësonte shumë. Për të impresionuar punëdhënësin e tij të ri, ai u thellua plotësisht në detyrën e tij të re duke haruar zhvendosjen e peshës e cila i ishte bërë shprehi për vite të tëra. Ndodhi ajo që ishte e paevitueshme... u shfaq një njollë e kuqe. Me shpresë që të mos bjerë ndesh me punën e tij të re, George i pabindur (kokëfortë) vazhdonte të qëndronte në të njëjtën pozitë pavarësisht nga prania e plagës. Disa javë më vonë, ai përfundoi në spital ku qëndroi disa muaj.

Çka kishte mundur të bëjë ai për t'ia lehtësuar punën vetes së tij? Kur ballafaqoheni me një situatë të re, asgjë nuk është më mire se mendjemprehtësia. Që nga sulmi (shpërthimi), ora me alarm mund ta kishte përkujtuar atë çdo gjysmë ore të zhvendosë peshën në të ndenjurat e tij së paku për 30 sec. Në këtë mënyrë, ai shumë lehtë mund të

kishte mbrojtur veten nga shfaqja e plagës. Gjithashtu sa më shpejtë që të kishte vënë re shfaqjen e skuqjes, ai duhej të mënjanonte gjithë presionin e ushtruar duke mos qëndruar ulur, madje edhe duke munguar nga puna për një ditë nëse kjo gjë do të ishte e nevojshme

. Gjëja më e mirë që ai mund të kishte bërë do të ishte shërimi I menjëhershëm I lëkurës së tij. Kush është zgjidhja më e mire, një ditë mungesë nga puna apo qëndrimin të gjatë në spital?

Plagët mjaft shpesh shfaqen gjatë udhëtimeve: zbatimja, madje edhe vetë vetë kënaqësia, bëjnë të harojmë preokupimet tona të zakonshme.

Kur plaga shfaqet egziston vetëm një rrugëdalje (alternative): mënjanoni presionin.
---

### 3) Zgjedhja, adaptimi dhe mirëmbajtja e pajisjeve

Pajisja në gjendje jo të mire, keq e përshtatur ndaj nevojave tuaja, mund të jetë shkak I fërkimit ose presionit, gjë që vë në rrezik lëkurën tuaj. Mjetet ndihmëse siç janë: jastëkët e përbërë nga qeliza të mbushura me ajër, nga shkuma ose xheli dhe materialit special, janë më se të rëndësishme në parandalimin e shfaqjes së plagëve nga presioni, por ato njëkohësisht mund të ndikojnë në shfaqjen e tyre për shkak të rënies së efikasitetit të tyre për shkak të prishjes, përdorimit jo korrekt ose për shkak se ato nuk mund tu përshtaten ndryshimeve fiziologjike (luhatjes së peshës, etj...).

Jastëku I karrocës I cili nuk është zëvendësuar në kohë ose nuk është mbajtur në gjendje të mirë nuk mund të kryejë funksionin e tij. Si pasojë e përdorimit të gjatë vjen deri te rrafshimi, fortësimi, humbja e aftësisë për të rifituar formën dhe për të absorbuar presionin. Jastëku me qeliza të ajrit çfryhet me kalimin e kohës. Jastëku me xhel humbë formën e tij, gjatë verës zbutet kurse gjatë dimrit ngurtësohet.

Gjithashtu edhe karroca juaj nuk qëndron paërgjithmonë. Ulësja dhe veshja e pasme tendosen dhe ndryshojnë shpërndarjen e presionit. Sipërfaqet ku ushtrohet presion I tepëruar mund tu paraprijnë shfaqjes së plagëve nga presioni.

**Për këtë arsye mjaft e rëndësishme është që ju të siguroheni që pajimet tuaja vazhdimisht të mirëmbahen dhe gjithashtu të siguroheni që këto pajisje t'ju përgjigjen nevojave tuaja të ndryshuara.**

Mos harroni që ekzistojnë organizata siç janë për shembull kompanitë private të sigurimit, kompanitë për sigurimin e automjeteve, drejtoritë për kompenzimin e punëtorëve si dhe programet provinciale për ndihmë sociale të cilat mbulojnë shpenzimet për zëvendësimin e pjesëve të zakonshme për pajimet, të cilat klientelave të tyre u sigurohen të liruar nga tatimi.

Përdoruesit e jastëkut me shkumë (sfungjer), gjithashtu mund të përdorin jastëkë me xhel ose me ajër me qëllim të mbrojtjes sa më të mirë gjatë periudhave të rrëmujës (trazirave) siç janë për shembull pajimet e reja, vetura e re, vendi i ri i punës... Është mire që gjithmonë të parashikoni dhe kontrolloni çdo përçarje në harmoninë e rregullit të zakonshëm (regjimit të caktuar).

### **Klasifikimi dhe trajtimi i plagëve të shkaktuara nga presioni**

Kur keni të bëni me plagë të shkaktuara nga presioni e rëndësishme është të këshilloheni me kirurg të specializuar për trajtimin e njerëzve me dëmtim të palcës kurrizore. Shoqata e paraplegjikëve të Kanadës mund t'ju sigurojë referime. Nëse plaga është e vogël, ju mund të këshilloheni me mjekun ose infermieren në qendrën e rehabilitimit.

Sigurisht, derisa prisni për takimin e caktuar, është mire që deri atëherë të konsultoheni me personelin kujdestar në qendrën e rehabilitimit. Nëse nuk keni burime të tjera përveç ecjes nëpër klinikë, mbani në mend që personeli i klinikës nuk janë specialistë në trajtimin e plagëve të shkaktuara nga presioni tek njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore. Duke ndjekur këshillë të gabuar mund të acarroni edhe më tepër plagën ekzistuese. Që të mos ndodhë kjo, njoftoni ato për gjendjen tuaj dhe sugjeroni atyre që të konsultohen me personat në qendrën e rehabilitimit të cilët kanë përvojë për këtë.

Mundohuni të gjeni mjek të praksës së përgjithshme për të cilin ju mendoni se mund të keni raport të mire dhe të gjatë me të. Ky mjek i praksës së përgjithshme dalëngadalë do të njihet me gjendjen tuaj. Që nga fillimi, ju mund të sugjeroni që ai ose ajo të komunikojnë me mjek i cili është ekspert për sa i përket dëmtimit të palcës kurrizore (për shembull, fiziatrin në qendrën e rehabilitimit në të cilën ju keni qëndruar). Mos prisni urgjencën!

Nëse zvogëlimi i presionit është i pamjaftueshëm, trajtimet e tjera klasike përfshijnë fashot (lidhjen e plagës) dhe heqen e copëzave. Trajtimi i mëvonshëm përbëhet nga heqja kirurgjikale e indit të nekrotizuar (vdekur). Me këtë lloj intervenimi, indi i vrugës mbi prominimin e ashtit mund të mbetet i brishtë (delikat), duke e predispozuar pacientin për rishfaqjen e plagës. Kjo është arsya pse disa specialistë në plagën ekzistuese rekomandojnë vendosjen e pjesëve të lëkures ose muskulit të marrura nga regjioni fqinj. Këto pjesë të indit të gjallë i vendosin në plagë dhe me këtë sigurojnë mbushje adekuate mbi prominimin (pjesën e dale) të ashtit.

Ushqimi gjithashtu luan një rol kyç pasi që nekroza (vdekja) e indit e varfëron trupin nga proteinat. Përveç dietës së balancuar, njerëzit që kanë plagë gjithashtu kanë nevojë të konsumojnë më tepër proteina për indin e shëndoshë.

### **Staid i I**

- lëkura e padëmtuar, e ngrohtë dhe solide;
- prania e sipërfaqes së kuqe e cila është mire të definuar;
- edemë mbi ngritjen e ashtit

- skuqja mbetet më gjatë se 30 min, pasiqë mënjanohet I tërë presioni.

### **Trajtimi**

- mënjanoni të gjithë presionin nga sipërfaqja e atakuar;
- gjeni dhe mënjanoni shkaktarin;
- konsumoni më shumë proteina;
- konsultoheni me mjek të specializuar në dëmtimin e boshtit kurrizor nëse skuqja nuk humbet pas 24 orëve.

### **Staid i II**

- formimi I plagës ose fluskës (fshikëzës) në njollën e kuqe ose nëpër buzën e ngurtësimit;
- skuqje dhe edemë.

### **Trajtimi**

- mënjanoni të gjithë presionin nga pjesa e atakuar;
- ndiqni një dietë të pasur me proteina;
- konsumoni sasi të mëdha të lëngjeve;
- lëkurën mbajeni të pastërt dhe të thatë;
- zbuloni dhe mënjanoni shkaktarin e plagës (p.sh: fryerja e papërshtatshme e jastëkut, veshjen e ngushtë);
- konsultoheni me mjek të specializuar në dëmtimet e palcës kurrizore;
- përdorni fasho që janë rekomanduar për gjëndjen tuaj të posaçme.

### **Staid i III**

- shkatërimi I indit nënlëkuror;
- depërtimi mund të jetë deri në indin muskuloz;
- Infeksioni I mundshëm: rrethi (buza) e kuq rreth plagës si dhe qelb.
- Fillimi I nekrozës (ind i vdekur, me ngjyrë të zezë).

### **Staid IV**

- ulcer që depërton në muskul, asht ose kyç;
- erë e keqe;
- mundësi e madhe për infeksion.

### **Trajtimi për stadin III dhe IV**

- mënjanoni të gjithë presionin; konsultoheni me specialist sa më shpejt të jetë e mundur (në e largëta, nëse kjo gjë nuk është e mundur, kërkoni nga mjeku juaj familjar t'ju trajtojë ju duke u konsultuar me person I cili ka përvojë personale dhe që është ekspert në dëmtimet e palcës kurrizore);

- kontrolloni pjesën tjetër të trupit për ndoshta praninë e ndonjë skuqjeje tjetër;
- ndiqni dietë të pasur me proteina;
- konsumoni një sasi më të madhe të lëngjeve;
- mbani higjienë të rreptë të lëkurës;

- shfrytëzoni jastëk dhe materiale që ndihmojnë në parandalimin e plagës nga presioni;
- ndërroni fashot në pajtim me këshillat e mjekut;
- ndryshoni më shpesh pozitën;
- kërkoni kirurgun nëse është e nevojshme;

## **Rregullat e parandalimit**

### **1) Pakësimi i presionin**

- mënjaroni presionin nga pikat ku ai ushtrohet, duke përdorur pajisje të përshtatshme dhe pozitë të mirë trupore;
- zbatoni rregullën e tredhjetë: çdo 30 minuta zhvendos presionin për 30 sekonda;
- kur qëndroni shtrirë, ndryshoni pozitën çdo 2 deri në 3 orë, në pajtim me gjendjen e lëkurës. Alarmi i programuar për çdo dy orë mund të ndihmojë në zhvillimin e refleksit të tillë. Kjo periudhë, varësisht nga pragu I tolerancës së lëkurës, eventualisht, mund të zgjatet, e kjo nënkupton, periudhën më të gjatë të imobilizimit e cila nuk shkakton shfaqjen e skuqjes.

### **2) Higjiena e lëkurës**

- përdorni sapuna të butë për të parandaluar kruarjen dhe tharjen e lëkurës;
- pas larjes, thani me kujdes lëkurën dhe nëqoftë se është e nevojshme, përdorni kremë hidratante;

### **3) Inspektimi i lëkurës**

- kryeni inspektimin së paku dy herë në ditë, në mëngjes dhe në mbrëmje;
- keni kujdes për çdo ndryshim të ngjyrës së lëkurës, ndonjë edemë ose ngurtësim;
- shfrytëzoni pasqyrën për pjesët të cilat vështirë mund t'i vëreni.

### **4) Eliminimi i shkaqeve të traumës në lëkurë**

- shmangni rrobat ose këpucët të cilat janë shumë të ngushta;
- kufizoni ekspozimin tuaj në diell;
- shmangni temperaturat ekstreme (qoftë të nxehta ose të ftohta);
- ndryshoni vazhdimisht pozitat;
- mbani pozitë të mirë trupore;
- kontrolloni gjendjen e pajimeve tuaja ;
- shmangni përdorimin e materialeve për plagë ose fashove ngjitëse për kohë të gjatë në lëkurë mbasiqë ato ndikojnë në krijimin e lagështirës;
- shmangni fërkimin;
- asnjëherë mos i bëni masazhë njollave të kuqe; kjo gjë mund të dëmtojë indin kufizues i cili tashmë është mjaft fragjil.

### **5) Dieta**

- konsumoni sasi të mëdha të ujit dhe lëngjeve të tjera (së paku tetë gota në ditë);
- shmang përdorimin e alkoholit;
- në rastet kur janë të pranishme plagët, merrni dietë të pasur me proteina: mish, produkte të qumështit, vezë, peshk, bishtaja (të cilat ndihmojnë në fommimin e indit muskolor dhe në shërim);



-merrni dietë të pasur me vitaminë C e cila zmadhon elasticitetin e lëkurës (portokallat, dredhëza, kivi, lëngje të frutave që janë të pasura me vitaminë C, specat të gjelbërta, domate, patate, bizele, brokula). Nëqoftë se nuk mund të merrni frute të mjaftueshme me dietë, përdorni tableta me vitaminë C.

## **6) Kujdesi për këmbët**

-preni së paku çdo dy javë thonjtë e gishtërinjëve të këmbëve. Mos i prenini shumë afër lëkurës për të shmangur dëmtimin e saj.

-pastaj bëni me limë thonjtë e gishtërinjëve të këmbës për të parandaluar rritjen jo të drejtë të thonjëve;

- lani dhe thani me kujdes shputat dhe gishtërinjtë e këmbëve (mungesa e ndieshmërisë mund të jetë shkaktar për të haruar të kujdeseni për to).

## **7) Gjatë periudhave të caktuara është i nevojshëm kujdes i veçantë**

Kujdesi i veçantë duhet kushtuar në periudha të tilla si:

-depression;

-konsumimi i alkoolit ose drogës;

-shtimi ose humbja e peshës: në raste të tilla, keni kujdes të veçantë dhe përshtatni pajisjet për këtë;

- spasciteti;

-sëmundje ose temperaturë.

Dhe ju mendoni se mund të jetoni me një plagë? E keni gabim!

Disa persona me dëmtim të palcës kurrizore zgjedhin të "pranojnë" plagët e tyre si pjesë të jetës së tyre. Sidoqoftë, ata nuk kanë ndieshmëri prandaj prania e plagëve nuk është e dhimbshme. Përveç kësaj, askush nuk i sheh ato nën rroba ...ose së paku ata mendojnë ashtu. Personat të cilët kanë jetë mjaft të preokupuar ose mjaft të gjallë, refuzojnë të shpenzojnë kohën duke u kujdesur për veten. Njerëzit e tillë në mënyrë serioze rrezikojnë shëndetin e tyre. Ulçera e cila nuk trajtohet mundet vetëm të keqësohet. Për një kohë më të gjatë mund të shfaqen edhe sëmundje. Në vend të kësaj, mësoni të duani veten. Ju meritoni kujdes të mirëfilltë ... kuptoni këtë!

## **Produktet e përshtatshme për parandalimin dhe trajtimin e plagëve**

Jastëkët e karrocave, materiale të veçanta si dhe fasho të caktuara ndihmojnë në parandalimin e shfaqjes së ulçerave nga presioni.

### **1)Jastëkët e karrocave**

Në pajtim me definicionin klasik, jastëku është një thes prej materiali të caktuar e cila shërben për tu ulur ose mbështetur në të. Për personat me dëmtim të palcës kurrizore, jastëku i karrocës ka një funksion më të rëndësishëm. Ai luan rol në:

-mbajtjen e pozitës së mire të trupit;

-në pakësimin e pikave të presionit;

Mënyra aktive e të jetuarit, puna si dhe studimet i obligojnë njerëzit të cilët kanë dëmtim të palcës kurizore të qëndrojnë të ulur me orë të tëra në karrocë e tyre. Pozita e mirë është primare në parandalimin e shfaqjes së plagëve në shpinë dhe qafë, lehtëson frymëmarrjen dhe ndikon në dukjen e personit.

Aq më tepër, kjo siguron një stabilitet më të mirë dhe ndihmon në vërjen në lëvizje (shtyrjen para) të karrocës dhe në realizimin e detyrave gjatë ditës. Kjo ndihmon të luftohet lodhja. Jastëku vepron në harmoni me qëndrimin dhe mbështetjen e personit në veshjen e karrocës, në pushimorën e këmbëve dhe të duarve që sigurojnë pozitë të mirë të qëndrimit.

Derisa qëndroni ulur, jastëku shpërndan peshën tuaj në gjithë sipërfaqen e të ndenjurrave tuaja. Në këtë mënyrë, pjesët nën presion të lartë siç janë ishiadikët (të ndenjurrat) dhe në pjesën koksigeale janë të kursyer nga mbajtja e sasisë joproporcionale të peshës.

“Pozicionimi” I personit në karrocë ndihmon të mbahet pozita e mirë. Kjo gjithashtu siguron ekuilibër maksimal. Në disa raste, duhet kompenzuar shpërndarja jo e njëjtë e peshës si pasojë e asimetrisë anatomike.

Jastëkët në përbërje të tyre kanë elemente shtesë, siç janë, shkumë me denzitet dhe trashësi të ndryshme. Nëse keni nevojë për pajisje të tillë atëherë ju duhet të zgjidhni llojin e jastëkut që ju mundëson kryerjen e këtyre ndryshimeve.

Terapeuti profesional në laboratorët e ortozës/protezes do t’ju ndihmojë të merrni (fitoni) pozitën më të mirë të mundëshme.

### **Jastëku nga shkuma (sfungjeri)**

Shkuma është e përbërë nga substanca sintetike (poliuretani) ose natyrale. Më shpesh në fabrika për jastëk të tillë janë përdorur pëlhurëra. Shkuma e tillë prodhohet me denzitet të ndryshëm dhe prandaj është e klasifikuar në dy kategori:

-shkuma me densitet më të vogël, e cila është më pak e qëndrueshme, më lehtë absorbon lëngjet, por shkuma me densitet më të madh shpërndan më mirë presionin;

Zakonisht, përdoret kombinimi i shtresave të shkumës me densitet dhe lloj të ndryshëm.

Përparsitë e përdorimit të jastëkëve me shkumë janë të shumta:

- përshtatshmëria e jastëkëve me shkumë;
- mund të ndryshojë formën për nevoja specifike;
- ruan veçoritë e tij edhe përkundrejt ndryshimeve të temperaturës (këtu bëjnë përjashtim disa lloje të shkumës, dhe për këtë shkak më mirë është të kërkosh mendim nga terapeuti profesional I cili punon në këtë drejtim).
- pesha e vogël;
- të lira;

Jastëkët me shkumë gjithashtu kanë edhe mangësi të rëndësishme siç janë:

- qëndrueshmëria e kufizuar, si pasojë e së cilës e nevojshme është ndërrimi më i shpeshtë i tyre;
- vështirësia në mirëmbajtje, përveç në rastet kur ata janë të mbuluar me material që pengon depërtimin e ujit por që në anën tjetër pakëson komoditetin dhe efektivitetin (grumbullimin e nxehësisë dhe lagështirës në sipërfaqen e lëkurës);
- mungesa e shpërndarjes së temperaturës;
- rëshqitja (shumë prodhime të reja e kanë zvogëluar këtë efekt).

Jastëkët me shkumë kanë qëndrueshmëri të shkurtër. Varësisht nga lloji dhe densiteti i shkumës, ata mund të prishen brenda disa muajve dhe rrallë mund të qëndrojnë më shumë se një vit. Humbja e veçorive të jastëkut bën të domosdoshme zëvendësimin e tyre.

### **Jastëkët me xhel**

Në prodhimin e jastëkëve, zakonisht përdoret vetëm xheli por ndonjëherë ai përdoret në kombinim me shkumën. Përbërja dhe denziteti i tij ndryshon nga një prodhues te tjetri, por përparësitë e jastëkëve prej xheli mbeten të njëjta:

- të qëndrueshëm;
- mirëmbajtja më e lehtë;
- shpërndarja e mirë e temperaturës edhe përkundrejt mbulesës kundër ujit;
- pziçionimi më i lehtë për shkak të stabilitetit të elementeve përbërëse të jastëkut;

Ato kanë edhe disa mangësi:

- janë më të rëndë se jastëkët me shkumë, e cila e bën më të vështirë manipulimin me to;
- për disa lloje të xhelit ekziston mundësia që ato të bëhen më të fortë gjatë dimrit dhe më të butë gjatë verës.

### **Jastëkët me fryerje**

Ky lloj jastëku është mjaft i popullarizuar. Mbulesa e tij zakonisht është e përbërë nga goma. Jastëku i popullarizuar Roho, i cili është i përbërë nga shumë qeliza ajrore, redukton rëshqitjen. Midis tjerash, ai bën të mundur pakësimin e presionit në pika të caktuara ku ai ushtrohet duke penguar qarkullimin e ajrit brenda qelizave koresponduese të ajrit prandaj qelizat e tilla mbeten të pa fryera. Sipërfaqja e atakuar e lëkurës nuk është më në kontakt me asnjë sipërfaqe dhe plotësisht është e çliruar nga presioni.

Për mbrojtje sa më ideale, midis ishiadikëve dhe ulëses së karrocës duhet të ketë vetëm një inç ajër.

Përparësitë:

- shumë i lehtë;
- i qëndrueshëm;
- mirëmbahet lehtë;
- mundëson shpërndarje të shkëlqyeshme e presionit në gjithë sipërfaqen e të ndenjgurave.

Mangësitë:

- rreziku nga përqëndrimi I nxehtësisë në sipërfaqen e lëkurës për shkak të djersitjes dhe përcimit të dobët të ajrit;
- rreziku nga shpuarja (shfryerja) ose nga fryerja e papërshtatshme;
- vështirëson pozicionimin e trupit;
- rreziku nga lagia e lëkurës për shkak të mbulesës prej gome kundër ujit;

### **Jastëku që ju nevojitet**

Zgjedhja e jastëkut për karrocë më së shpeshti varet nga këto pesë kritere:

- komoditeti (shpërndarja e presionit dhe reduktimi i rëshqitjes, nxehti dhe lagështira);
- pozicionimi (pozita dhe stabiliteti);
- mirëmbajtja (pastrimi dhe riparimi);
- manipulimi me të (pesha);
- estetika (pamja e jashtme);

Rëndësia e çdo kriteri varet nga :

- Ritmi i jetës suaj:
  - numri i orëve që ju kaloni çdo ditë në karrocë;
  - numri i manipulimeve të bëra në rutinën e aktiviteteve të përditshme të personit, duke marrë parasysh shkathësinë e personit;
  - llojet e aktiviteteve të ndërmarra;
  - lehtësia me të cilën mund të mirëmbahet pajisja;
- Shpeshtësia e epizodave (ndodhjes) të inkontinences;
- Shpeshtësia e transferimit të peshës;
- Gjendja e lëkurës (fragjiliteti (brishtësia) ose rezistenca, shfaqja e skuqjeve ose plasaritja, shpejtësia e shërimit);
- Lloji I karrocës së përdorur (jastëku mund të shkaktojë kufizime në shtyrjen dhe në përshtatjen e karrocës);
- Tiparet (veçoritë) e trupit, siç janë pesha ose kurvaturat (lakimet) e boshtit kurrizor;
- Buxheti, nëse jastëku duhet të paguhet nga shfrytëzuesi.

Gjatë zgjedhjes suaj gjithmonë duhet të keni parasysh këto gjëra.

## **2) Në krahët e Morfeusit**

Në po të njëjtën mënyrë sikurse jastëkët gjithashtu edhe dyshekë të caktuar ndihmojnë në parandalimin e shfaqjes së plagëve nga presioni. Ato mund janë të mbushura me ujë, shkumë, ose me kombinimin ajër-shkumë. Për të zbuluar se cilat prodhime janë të vlefshme, bisedoni me terapeutin profesional ose me zyrën për informim të shoqatës së paraplegjikëve të Kanadës.

Nëse hospitalizimi është i domosdoshëm, është shumë e rëndësishme të insistohet në mbrojtjen nga rreziku i shfaqjes së plagëve nga presioni si pasojë e qëndrimit të gjatë në shtrat. Fatkeqësisht, shpesh nga vetë pacientët me dëmtim të palcës kurrizore varet sensibilizimi i infermiereve për gjendjen e tyre të veçantë. Mos prisni të fitoni plagë nga presioni! Ju madje në shtratin tuaj të spitalit mund të vendosni dyshek që fryhet.

### **Dysheku me ujë**

Termi i popullarizuar është “krevat me ujë”. Ky lejon shpërndarjen e peshës në gjithë sipërfaqen e lëkurës e cila është në kontakt me krevatin. Pikat e presionit nuk duhet më tej të mbështesin presion të fuqishëm.

Është mjaft e rëndësishme të zgjidhet një dyshek i përzier i cili ka sfungjer në skajet e jashtme. Në këtë mënyrë, gjatë transferimeve në karrocë, mund të shmangen dëmtimet në këmbë të cilat mund të shkaktohen si pasojë e prekjës së tyre me skajet e dyshekut. Sistemi anti-valëvitës (tundës) është gjithashtu esencial, pasi që jostabiliteti që rezulton si pasojë e lëvizjes së shtratit me ujë, interferon me lëvizjen e personit me dëmtim të palcës së kurrizit, e veçanërisht në rastin e paraplegjikëve. Në dyshekët e përzier, dysheku është i mbushur me fije të cilat veprojnë si sfungjer. Uji i thithur gjithandej mundëson lëvizje më të vogël. Raporti midis trashësisë së shtresës së fijeve me ujin përcakton stabilitetin e dyshekut.

Për të ndihmuar lëvizshmërinë mund të shfrytëzohet një litar i cili është i lidhur për këmbës së shtratit.

Prodhimet e fabrikave ose ato të punuara me dorë, pacientëve u mundësojnë të ngriten vetë, duke përdorur krahët e tyre.

### **Dysheku me shkumë**

Dyshekët e tillë në pjesë të caktuara janë të përbërë nga shkuma ose në disa raste në gjithë gjatësinë e tyre. Trashësia e shkumës me densitet të ndryshëm është ajo e cila i jep dyshekut karakteristika të veçanta. Dyshekët e këtyllë janë relativisht të lehtë. Në parim, këto dyshekë shërbejnë për të redukuar presionin që ushtrohet në kapilrë dhe kjo gjë parandalon shfaqjen e plagëve në persona që janë pak ose shumë të ndieshëm ndaj kësaj. Disa kanë veti terapeutike dhe ndihmojnë në shërimin e plagëve kur mënjanohe ngritjet e shkumës të cilat ndodhen nën zonat ku ushtrohet presioni.

### **Dyshekët që ndryshojnë presionin**

Ky sistem është i përbërë nga dysheku që fryhet dhe nga pompa elektrike. Fillimisht 150 qelizat me ajër fryhen dhe çfryhen në mënyrë të vazhdueshme me qëllim për të ndryshuar shpërndarjen e presionit. Kur Helene qëndroi 3 muaj në spital, ajo nuk kishte rrugëdalje tjetër përveçse të siguronte për 300\$ një dyshek të tillë dhe me krenari shpjegonte se gjatë kësaj periudhe nuk i ishte shfaqur absolutisht asnjë plagë!

### **Dysheku me ajër -shkumë**

Që këto dyshekë të jenë sa më komod, në sipërfaqe janë të përbërë nga shkuma, ndërsa për të lehtësuar transferimet, në mes janë të përbëra nga qeliza të ajrit kurse në fund dhe rreth e përrqark nga shkumë me densitet më të madh. Këto dyshekë janë të përshtatshëm

për persona të cilët janë shumë ose mesatarisht të rrezikuar nga shfaqja e plagëve nga presioni.

### **Dysheku me shtresë që fryhet**

Këto shtresa përbëhen nga qeliza ajri. Ato shpërndajnë presionin në gjithë trupin, duke zvogëluar atë nën pikat e presionit. Kjo shtresë fryhet me pompë dhe është e vendosur në pjesën e sipërme të dyshekut të rëndomtë. Dysheku waffle është një shembull konkret i këtij lloji të dyshekëve.

### **3 ) Materialet për lidhjen e plagëve**

Për lidhjen e plagëve ekzistojnë materiale të ndryshme. Se cili prej tyre duhet zgjedhur, ekzistojnë disa kritere të cilat përcaktojnë këtë. Për këtë shkak është mjaft e rëndësishme që para se të përdorni materiale të caktuara, plaga juaj të jetë pare nga ndonjë mjek, pasi që çdonjëri prej materialeve të tilla I përgjigjet një gjedjeje të caktuar.

Prania e materialit për lidhjen e plagës në të, nuk e shkarkon përdoruesin nga detyra për të mënjanuar presionin nga plaga: zhvendosja në karrocë ose qëndrimi ulur në vendin ku është e pranishme plaga e cila është e lidhur, mund vetëm të keqësojë situatën. Zhvendosja (mënjanimi) e gjithë presionit nga zona e atakuar derisa të zhduket skuqja, mbetet I vetmi mjet për ulçerën dekubitare. Kjo duhet bërë më herët apo më vonë dhe sa më tepër të zgjasë kjo aq më tepër kohë do të duhet për tu shëruar plaga.

Në anën tjetër, nuk ka mënyrë e cila paraprakisht përshkruan se si duhet të përdoret materiali për lidhjen e plagës së re e cila është shkaktuar nga presioni. Plaga e re mund të të jetë e natyrës së ndryshme dhe materiali që përdoret në këtë rast për lidhjen e plagës, jo vetëm që mund të jetë joefektiv por mund të jetë edhe I dëmshëm.

### **Kur dhe si duhet përdorur filmi mbrojtës**

Sa të shfaqet zona e skuqjes së qëndrueshme, mund të përdoren materiale të caktuara për lidhjen e plagës të cilat veprojnë si lëkurë e dytë. Të kombinuara me masat paraprake, ata parandalojnë keqësimin e mëtejshëm të gjendjes. Ata gjithashtu mund të përdoren pasi që të jetë zhdukur skuqja për të ndihmuar në mbrojtjen e lëkurës intakte (të pacënuar) por ende të ndieshme, nga dëmtimet e reja.

Për aplikimin e tyre zbatohen rregulla të caktuara:

- në mënyrë të kujdesshme ndiqni ecurinë e gjendjes pas aplikimit të materialeve lidhëse për shkak se rreziku nga zhvillimi (shfaqja) i plagës mbetet i lartë;
- nga infermierja ose farmacisti mësoni se si mund të aplikoni materialin për lidhjen e plagës;
- pastroni lëkurën me ujë dhe sapun pa erë, shpërlajeni mirë me ujë të pastër dhe thajeni mirë(plotësisht) atë;
- keni kujdes mos shtrëngoni shumë lëkurën kur aplikoni materialin për lidhjen e plagëve pasi që kjo mund të keqësojë plagën ekzistuese ose mund të ndikojë në shfaqjen e një plage të re;

Materialet e rekomanduara janë: comfeel dhe Opsite (Smith & Nephew), DuoDERM (ConvaTec), Restore (Hollister) dhe Tegaderm (3M). Ato janë të hollë dhe për disa ditë veprojnë si mbulues mbrojtës duke mbrojtur lëkurën gjithashtu edhe nga fërkimi. Këto produkte mund të përdoren pa përshkrim nga farmaceuti ose personeli jomjekësor që distribuon materialin. Është mirë që para aplikimit të tyre të konsultoni mjekun.

Opsite dhe Tegaderm kanë përparësi ngaqë janë transparentë, dhe me këtë mundësojnë kontrollin e lëkurës pa mënjanimin e fashove për më se një javë, nëse çdo gjë është në rregull. Opsite gjithashtu ndodhet edhe në formë aerosoli Sprej i cili mundëson aplikim të lehtë për personat me tetraplegji. Ky sprej ndihmon në krijimin e filmit në lëkurë. DuoDERM, Comfeel dhe Restore janë materiale "hidrokoloide": ato përmbajnë xhel që ofron lagështirë ideale për plagën (dëmtimin). Thatësira ose lagështira e tepërt janë të dëmshme për procesin e shërimit të plagës.

#### **4) Dorezat**

Dorezat e buta për përdoruesit e karrocave, mbrojnë duart nga fërkimi (shfaqja e fshikëzave, djegieve), mundësojnë kapje më të mirë të kornizës së rotave dhe njëkohësisht edhe higjienë më të mirë. Gjatë lëvizjes ose ushtrimit të peshës, mund të përdoren doreza të cilat janë të buta në anën palmare (pëllëmbë) ose madje edhe doreza të prera të gishtërinjte. Ato janë komode (të rehatshme), të qëndrueshme, estetike dhe të lira. Mund të sigurohen lehtë. Dorezat speciale për përdoruesit e karrocës janë më të qëndrueshme dhe kanë përfundime në pikat e fërkimit. Ato mund të vishen më lehtë. Disa modele mundësojnë kapje më të mirë në kornizën e rrotave. Shumica e tyre janë të përbëra në atë mënyrë që sigurojnë absorbimin e goditjeve. Ekziston së paku një model i cili ka shtesë xheli në pëllëmbë dhe në gishtin e madh të dorës.

Është e preferueshme të zgjidhen doreza të cilat në pjesën palmare janë të përbëra nga lëkurë e dendur dhe elastike dhe që kanë rryp në nyjen e dorës.

#### **5) Produktet natyrale**

Disa nga personat me dëmtim të palcës kurrizore kanë njoftuar për rezultate të mira që ka treguar përdorimi i fenugreek (bimë) në lëkurën e tyre. Kjo bimë është përgjegjëse për stimulimin e shërimit të plagëve të cilat më parë kanë qenë të pashërueshme. Substancat shëruese natyrale mund të gjenden në shitoret për bimë mjekuese si dhe në disa barnatore. Gjithmonë mundohuni të merrni sa më tepër informacione që është e mundur mbi efektet e mundshme dhe rreziqet të cilat janë të njohura për këto prodhime duke u bazuar në përvojën e personave të tjerë ose gjatë testeve tuaja. Keni kujdes në çdo reaksionin tuaj.

## **Fjalorth**

**Kallus:** trashje dhe fortësim i kufizuar i epidermës e shfaqur në zonat në të cilat ushtrohet fërkim ose presion i përsëritur.

**Kapilari:** term që përdoret për të përshkruar enët më të vogla të gjakut, degëzimet terminale (fundore) të sistemit qarkullues.

**Ulçera (I thatë) nga të ftohtit:** skuqje ekstreme (në duar, këmbë, hundë, veshë) për shkak të ftohtit. Ulçera nuk duhet përzier me ngrirjen e cila paraqet një dëmtim më serioz që rezulton nga ekspozimi I ndaj të ftohtit të madh. Ulçera karakterizohet nga njolla të cilat kanë ngjyrë të kuqe në të purpurtë, të ftohta dhe shumë të dhembshme (kur nuk ka humbje të ndjesisë).

**Kontrakturat:** kontraksione të zgjatura të pavullnetshme të muskujve;

**Kutane (dermale):** që I përket lëkurës;

**“Debridement”:** heqje e materieve jonormale ose indeve që lidhin strukturat anatomike ose e materieve që mbyllin kavitetin e abscesit. Heqja e mbeturinave të plagës bazohet në mënjanimin e bashkimeve fijore të cilat ndodhen midis indeve, me qëllim të pastrimit të zonës në fjalë. .

**Edema:** ënjtja e shkaktuar si pasojë e grumbullimit të lëngjeve në indet e atakuara.

**Vendi i ngrirë:** dëmtim serioz i indit e shkaktuar nga ekspozimi ndaj të ftohtit. Lëkura është e bardhë dhe e ftohtë, më vonë e purpurtë dhe e ënjtur. Vendi i ngrirë mund të ndodhet në sipërfaqe ose në thellësi.

**Mbërdhirja:** është një term i përgjithshëm për dëmtimin e lëkurës nga të ftohtit (formë më ebutë se termi i sipërpërmendur)

**Gangrena:** vdekja dhe shkatërrimi i indit për shkak të humbjes së furnizimit me gjak.

**Kreshta iliake:** buza (skaji) e gjatë e prekshme e ashtit të pelvikut në pjesën e përparme të trupit.

**Fortësimi:** fortësimi i indit (shih kallus).

**Ishemia:** anemi e lokalizuar, qarkullim i bllokuar ose insuficient (i pamjaftueshëm) në një ind ose organ.

**Ishiadik:** pjesë e ashtit iliak i cili është i lokalizuar në pjesën e pasme dhe të poshtme pelvisit, në të ndenjurat.

**Maceracioni:** tërësia e ndryshimeve që atakojnë lëkurën ose indet kufizuese pas një ekspozimi të gjatë ndaj lagështirës.

**Nekroza:** ndryshimet në inde që pasojnë me vdekjen e qelizave të tij (shih gangrenën).



**Oksipital:** pjesa e pasme, e poshtme e kafkës. (xhunga në pjesën e pasme të kokës).

**Sakrum:** ashti i përbërë nga pesë vertebra të ngjitura sakrale të cilat i bashkangjiten kurrizit deri në pelvik.

**Person me dëmtim të palcës kurrizore:** ai që ka pësuar dëmtim të palcës kurrizore.

**Rëshqitja:** tendenca për të ndërprerë, shkëputur dy plane të indeve të çvendosura në drejtime të ndryshme.

**Spasticiteti:** në personat me dëmtim të palcës kurrizore, gjendja e karakterizuar nga lëvizje të pavullnetshme të gjymtyrëve të paralizuara si rezultat i spazmave muskulore.

**Spinale:** që ka të bëjë me kurrizin;

**Gjëndrat e djersës:** që prodhojnë ose sekretojnë djersë.

**Tetraplegia:** termi që përdoret këto ditë për të treguar “kuadriplegjinë”. “Tetra” ka prejardhe greke sikurse edhe “para” në “paraplegji”.

**Trokanter:** ngritja në fundin e sipërm dhe të jashtëm e femurit (nën kërdhokull).