

## Маникюр и педикюр

- Перед маникюром постелите под кисть больного салфетку.
- Во время маникюра удобнее располагать руку пациента не к себе (как в салоне), а от себя (как если бы вы стригли ногти на своей руке).
- Если человек лежит, перед педикюром согните его ноги в коленях, под стопы постелите впитывающую салфетку.
- Ногти на ногах лучше стричь в форме мягкого квадрата, так как при овальной форме высок риск врастания ногтя.



# Уход за ногтями и кожей рук и стоп

Чистые и аккуратно подстриженные ногти — это не только гигиена больного. Это ощущение ухоженности, опрятности и заботы.

### Можно и нужно

- Делайте педикюр и маникюр 1 раз в 7–10 дней.**
- До процедуры, чтобы человек расслабился, массируйте его руки или ноги, используя детский крем или массажное масло.**
- Предупреждайте человека обо всех своих действиях.**
- При добавлении в воду увлажняющего мыла, обязательно в конце процедуры смывайте мыло чистой водой, так как оно сушит кожу.**
- Надевайте перчатки во время процедуры.**
- Вытирайте кожу насухо и увлажняйте кремом, в том числе между пальцами.**
- Если появились заусенцы, аккуратно обрежьте их, но не до основания.**
- Вытирайте кожу насухо и увлажняйте кремом, в том числе между пальцами.**

### Нельзя

- Не используйте горячую воду, чтобы поскорее распарить загрубевшую кожу.** Оптимальная температура воды — около 36–37°C.
- Не обрезайте кутикулу, так как вы можете поранить пациента или спровоцировать появление заусенцев.** Если необходимо, сдвиньте кутикулу палочкой.
- Не удаляйте самостоятельно вросший ноготь — обращайтесь к врачу.**

### Вам понадобятся:

- Ножницы** лучше использовать не острые, а с закругленными концами
- Кусачки** для утолщенных и больных ногтей
- Тазик/миска с водой**
- Увлажняющее жидкое мыло**
- Питательный крем**
- Бумажные салфетки или полотенце**
- Впитывающая салфетка/пленка**
- Палочка и масло для кутикулы**
- Пилочка**

У болеющего человека должен быть индивидуальный маникюрный набор. Остальные члены семьи не должны им пользоваться.

До и после процедуры обрабатывайте маникюрный набор антисептиком (спиртом, хлоргексидином).

### Ежедневно увлажняйте кожу рук и ног питательным кремом, чтобы избежать:

- Дискомфорта**
- Риска возникновения кожных инфекций и пролежней** (особенно на пятках и между пальцами, в том числе при наличии контрактур)
- Риска врастания ногтя в кожу**

Нельзя использовать средства с большим содержанием спирта и салициловой кислоты.

Кремы и лосьоны должны хорошо впитываться. «Тяжелый» и жирный крем образует на коже пленку, что способствует возникновению раздражений и опрелостей.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: ЧТО ДЕЛАТЬ



### Натоптыши

- Если на ногах нет ран и повреждений, добавьте в ванночку с теплой водой немного морской соли.
- 20–30 минут отпаривайте ноги в воде. Обратите внимание, что соль делает ногти более жесткими!
- Обработайте натоптыш пемзой или специальной пилочкой.
- Завершите обработку средством с отшелушивающим действием и питательным кремом.



Пациентам с диабетом проводите процедуру осторожно, так как при травмировании кожи пемзой высок риск инфицирования!

### Трещины

- Тщательно вытирайте ноги насухо, в том числе между пальцами.
- 2–3 раза в день смазывайте стопы специальным кремом для загрубевшей кожи. Можно добавлять в крем оливковое масло или делать компресс с глицерином на несколько часов.

### Деформация стопы

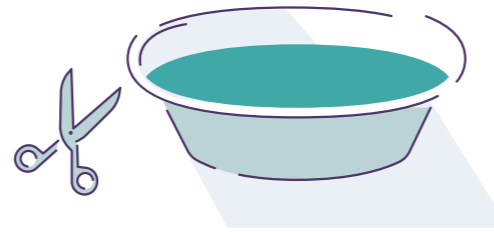
- Часто бывает у людей с артрозом или у длительно лежачих пациентов с контрактурами.
- Приводит к образованию опрелостей и трещин и делает педикюр болезненной процедурой.
- Для педикюра используйте разделители для пальцев ног (как в салонах) или проложите между пальцами ватные валики.

### Спастика (напряженные мышцы)

- Перед началом процедуры сделайте легкий массаж (поглаживания) стоп или рук, чтобы расслабить мышцы и избежать болевых ощущений во время процедуры.
- Убедитесь, что пациенту не больно, прежде чем что-либо делать.

### Вросший ноготь

- Чаще всего случается при неправильной обработке ногтей.
- Дайте ногтю немного отрасти: можно использовать лаки-активаторы роста (продаются в аптеке).
- **Не занимайтесь удалением вросшего ногтя самостоятельно. Это может привести к новым травмам и воспалению. Обратитесь к врачу.**



### Пролежни и раны на стопах

- Обработывайте только ногтевую зону и неповрежденную кожу. Смягчающие компрессы делайте только на ногти, чтобы не задеть пролежни.
- **Не отпаривайте ноги в воде перед педикюром — вы можете навредить человеку.**
- **Не занимайтесь лечением без консультации врача.**



### Если вы случайно поранили человека во время процедуры

Обработайте место пореза перекисью водорода или любым антисептиком, не содержащим спирта

Наложите повязку при необходимости

### Утолщенные ногти

- Чаще встречаются у людей с сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Перед маникюром или педикюром обязательно сделайте смягчающую ванночку, чтобы ногти не трескались и не ломались. Если на ногах или руках нет ран и повреждений, добавьте в емкость с теплой водой две чайные ложки соды и жидкого мыла.
- Отпаривайте ноги в воде 10 минут.



Можно аккуратно спиливать утолщенную пластину пилкой.

### Если стопы пациента крайне запущены, помогает размягчающий компресс на ночь (делать 1–2 раза в неделю)

- Помойте ноги и отпарьте их в теплой воде.
- Смажьте стопы жиром (если возможно, нутряным) или жирным кремом.
- Оберните стопы целлофаном и наденьте сверху носки на несколько часов.
- Снимите носки и компресс, очистите стопы пемзой и помойте. Затем смажьте кремом.

### Сахарный диабет

- Давайте больному пить больше воды (если нет противопоказаний).
- Используйте хлопчатобумажные носки, свободную обувь.
- Ноги ежедневно осматривайте на наличие покраснений, опрелостей, трещин.
- **Не проводите «агрессивные» процедуры, которые могут поранить кожу: у больных диабетом выше риск инфицирования.**
- **При диабетической язве не отпаривайте ноги перед педикюром в воде.**



Ногтевое кровоизлияние (ноготь синий, черный) – частое явление у диабетиков. Срочно обратитесь к врачу, чтобы предупредить диабетическую язву.

## Грибок ногтей



### Чаще всего от грибка стопы страдают пациенты:



пожилые;



с сахарным диабетом;



со СПИД/ВИЧ;



принимающие антибиотики;



с нарушением кровоснабжения конечностей;



с сердечной недостаточностью.

### Уход и лечение

- Обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу лечения и ухода: существуют современные эффективные методы лечения грибка, специальные таблетки и мази.
- Надевайте на больного только хлопчатобумажные носки.
- Носки меняйте ежедневно. Стирайте при температуре не ниже 60 градусов.
- Давайте ногам «дышать». «Проветривайте» обувь.
- Тщательно насухо вытирайте ноги после мытья.



### Если больного грибок не беспокоит, лечение не обязательно. Можно ограничиться профилактикой заражения у окружающих

- Тщательно мойте руки или обрабатывайте их спиртосодержащим кожным антисептиком до и после контакта с пациентом.
- Надевайте перчатки, делая маникюр и педикюр.