

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 в кожу.



Уход за ногтями и кожей рук и стоп

Нужно следить, чтобы ногти больного были чистыми и аккуратно подстриженными. Это не только предохранит его от инфекций, но и создаст 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.



Если в воду добавлялось мыло, обязательно в конце процедуры смывайте его 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, следите за тем, чтобы не поранить больного.

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.

Для маникюра или педикюра вам понадобятся:



Ножницы — лучше использовать не острые, а с закругленными концами.



Увлажняющее жидкое мыло.



Впитывающая салфетка/пеленка.



Кусачки — для утолщенных и больных ногтей.



Питательный крем.



Палочка и масло для кутикулы.



Тазик/миска с водой.



Бумажные салфетки или полотенце.



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 кремом, чтобы избежать:



дискомфорта;



риска возникновения кожных инфекций и пролежней, особенно на пятках и между пальцами;



риска врастания ногтя в кожу.



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



Нельзя использовать средства с большим содержанием спирта и салициловой кислоты.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: ЧТО ДЕЛАТЬ



Натоптыши

- Наберите в ванночку теплой воды и добавьте немного морской соли (если на ногах больного нет ран).
- 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 особенно осторожно, так как при травмировании кожи пемзой высок риск инфицирования!

Трещины

- 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

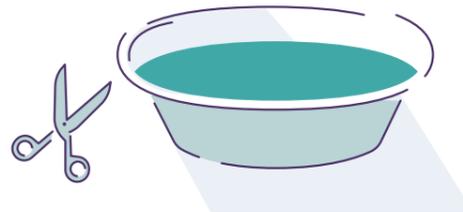
- Часто бывает у людей с артрозом или у длительно лежачих пациентов с контрактурами.
- Приводит к образованию опрелостей и трещин и делает педикюр болезненной процедурой.
- Для педикюра используйте разделители для пальцев ног (как в салонах) или проложите между пальцами ватные валики.

Спастика (напряженные мышцы)

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

Вросший ноготь

- Чаще всего эта проблема возникает 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 другим 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 кожа на стопах больного огрубела, размягчить ее поможет специальный компресс (делать 1–2 раза в неделю):

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

При сахарном диабете

- 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 особенно высок риск инфицирования.**
- **При диабетической язве не отпаривайте ноги перед педикюром в воде.**



Ногтевое кровоизлияние (ноготь синий, черный) – частое явление у диабетиков. Если ноготь потемнел, 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 кровообращения 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 °С.
- Давайте ногам дышать. Проветривайте обувь.
- Тщательно, насухо вытирайте ноги после мытья.



Если больного грибок не беспокоит, лечение не обязательно. Стоит принять меры профилактики, чтобы не заразиться:

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