

# 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 и манипуляциях. 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**



Горячая линия помощи  
неизлечимо больным людям

**8 (800) 700-84-36**

Веб-сайты

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

## Уход за носом

Проводите процедуру ежедневно, а также 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 и умеренно, чтобы масло не капало с нее.
- 4 Возьмите палочку или турунду в правую руку. Лево́й 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) 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 боль и повредить слизистую носа или тонкие перегородки.

## 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!





## 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.

**i** 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 он может вызвать боль и раздражение.

### 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 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.

## 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 проводить гигиену ротовой полости 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 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 средней или высокой жесткости.



- 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 «Царицино» ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;  
А. Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».