

## 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.



Если появились заусенцы, аккуратно обрежьте их, следите за тем, чтобы не поранить больного.

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.

### 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

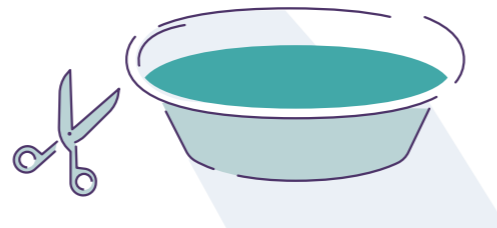
- Часто бывает у людей с артрозом или у длительно лежащих пациентов с контрактурами.
- Приводит к образованию опрелостей и трещин и делает педикюр болезненной процедурой.
- Для педикюра используйте разделители для пальцев ног (как в салонах) или проложите между пальцами ватные валики.

### 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.