

# USTNA NEGA

*Ester Mamilovič*

## UVOD

Redna ustna nega je potrebna zdravemu, še bolj pa bolnemu človeku. Med pomembne naloge zdravstvenega delavca zato sodi opazovanje stanja bolnikove ustne votline in zdravstvene nege le-te.

Neumiti zobje, obložen in razpokan jezik, suha usta, vneta ustna sluznica, razpokane ustnice, vneta ustni koti so lahko znamenja boleznih ali posledica pomanjkljive ustne nege. Izsušitev ustne sluznice in slaba nega ust poslabša bolnikovo počutje. Medicinska sestra oziroma zdravstveni tehnik mora poskrbeti za primerno hidracijo bolnika in mu zagotoviti pripomočke in sredstva za nego ustne votline. Skrbeti mora tudi za pravilno izvajanje nege in pogostnost glede na ugotovljeno stanje.

Pri bolnikih, ki so oboleli za karcinomom, mora biti ustna nega deležna še posebne pozornosti. Ustna sluznica je zaradi osnovne boleznih in padca odpornosti občutljivejša, le-to pa še poslabša dodatna terapija (kemoterapija, radioterapija).

## SREDSTVA ZA NEGO UST - OZIROMA IZPIRANJE

### 1. SREDSTVA ZA IZPIRANJE USTNE VOTLINE

**Zdravilni čaji** (kamilica, žajbelj) vsebujejo eterično olje, ki blago protivnetno deluje na ustno sluznico in je prijetnega okusa. Čaje

pripravimo večkrat na dan in sveže ponudimo bolniku za izpiranje ust.

**Fiziološka raztopina** pomaga pri oblikovanju granulacijskega tkiva in s tem pospešuje celjenje ustne sluznice.

**Natrijev bikarbonat** je učinkovit pri raztapljanju zasušene sluzi. Ne učinkuje pa pri zastarelih ali zasušenih oblogah.

**Vodikov peroksid - 1%  $H_2O_2$** , razredčen s fiziološko raztopino, uporabljamo le po navodilu zdravnika.

**Heksidin (Hexoral)** je antiseptično sredstvo, ki deluje proti bakterijam in glivam v ustni votlini. Zmanjšuje zadah iz ust. Je 0,1% raztopina Heksidina. Uporabljamo ga pri vnetju dlesni, aftah, stomatitisu in pri poškodbah ustne votline. Stranska učinka Hexorala sta draženje sluznice in sprememba okusa.

**1% raztopina betadine**

**0,5% Hibisept** je primeren za bolnike, kii majo huda vnetja in si ne smejo ali ne morejo čistiti zob z zobno ščetko.

**0,05% raztopina Pantenola**

**1% Gentiane violet**

## 2. SREDSTVA ZA VLAŽENJE IN NEGO USTNE SLUZNICE IN USTNIC

**Glicerin** odstranjuje obloge in odmrlo tkivo sluznice. Uporabljamo 20% Borax glicerin.

**Olja** - uporabljamo olivno olje

**Vazelin** uporabljamo za nego ustnic, kjer ustvarja tanko oljno zaščito in preprečuje izsušitev.

**Kreme za ustnice** - Riboderm, krema Bepanthene.

## 3. SREDSTVA Z ZDRAVILNIM UČINKOM, ki jih predpiše zdravnik

**Antiseptične tablete** vsebujejo antiseptične sestavine, ki lahko uničujejo vrsto bakterij in glive, v določeni meri tudi zavirajo razvoj virusov. Tako blažijo vnetja v ustih in žrelu. Nekaterne tablete

vsebujejo tudi anestetik.

**Lokalni antibiotik** - prašek Akromicin je sestavljen iz široko-spektralnega antibiotika, kateremu sta dodana saharoza in kakav, da je zmes prijetnega okusa. Rastopino Hydrocortison in Bycomicin uporabljamo pri vnetjih za tuširanje ustne sluznice.

**Antimikotiki** - Daktarin gel, Nistatin suspenzija, Ampohomoral suspenzija itn.

**Lokalni analgetik** - prašek Anestezin, Xylocain gel.

**Umetna slina** ima podobno sestavo kot naravna slina. Uporabljamo jo pri bolnikih z zmanjšano zmožnostjo izločanja sline.

## USTNA NEGA Z ZOBNO ŠČETKO

Čiščenje zob je zapleten postopek, ki se ga moramo naučiti. Za vsakega bolnika je pomembno, da mu medicinska sestra oziroma zdravstveni tehnik pomaga sestaviti individualni načrt za ustno nego, ki pa ga je treba skrbno nadzorovati. Dobro sodelovanje med njima je prvi pogoj za izboljšanje zdravja v ustni votlini.

### 1. CILJI

- čista in zdrava ustna votlina
- čisto zobovje
- ohranjena vlažnost sluznice
- dobro počutje bolnika
- neovirano dihanje, hranjenje in govor

### 2. IZVAJALEC

- zdravstveni tehnik
- medicinska sestra

### 3. NAČIN IZVAJANJA

Ustno nego z zobno ščetko izvajamo s čistimi pripomočki in sredstvi.

### 4. PRIPOMOČKI

- pladenj s pripomočki:

zobna ščetka

zobna pasta

plastični kozarec z vodo

ledvička

staničevina

krema za nego ustnic

- zaščitno ogrinjalo za bolnika (brisača ali plastificirana zaščitna podloga)

- rokavice za enkratno uporabo

- koš za odpadke

### 5. POSTOPEK

Osnovno ustno nego bolnik izvaja vsaj 2 krat na dan (zjutraj in zvečer) oziroma po vsakem obroku goste hrane. Ščetkanje zob naj traja 3 do 5 minut. Glede na bolnikovo stanje, terapevtsko odrejeno lego v postelji in bolnikovo zmogljivost opravimo ustno nego na več načinov:

- bolnik si sam umiva zobe sede v postelji (bolniku prinesemo potreben pribor in mu pri umivanju ust pomagamo)

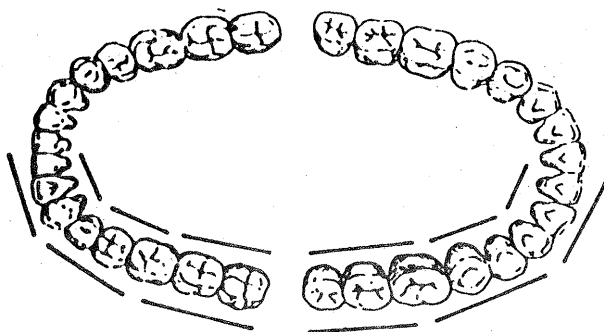
- bolnik si sam umiva zobe leže v postelji, in sicer na levem boku, tako da ima desno roko prosto.

## IZVAJANJE

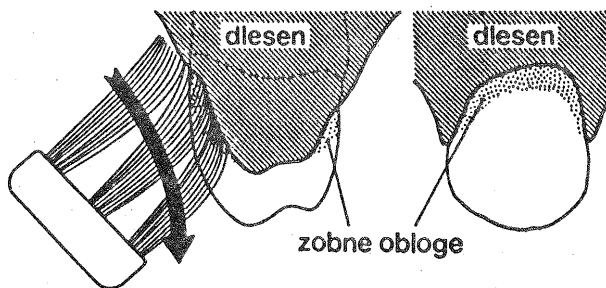
## RAZLAGA

- 
- Z milom si pod tekočo vodo umijemo roke.
  - Stopimo k bolniku in mu razložimo, kaj bomo delali, kako in zakaj.
  - Oblečemo si rokavice za enkratno uporabo.
  - Bolnika namestimo v primeren položaj - sede ali leže v postelji.
  - Bolniku ponudimo potrebne pripomočke in sredstva za nego ust.
  - Če je bolnik v **sedečem položaju**, mu naročje ali posteljno mizico pogrnemo s plastično zaščito. Na zaščito položimo ledvičko, v katero bo izpljunil vodo. Bolniku ponudimo zobno ščetko, na katero smo iztisnili zobno pasto.
  - če je bolnik v **ležečem položaju** na levem boku, blazino pomaknemo za tretjino dolžine na desno stran postelje, tako da bo na bolnikovi levi strani prazen prostor. Bolnikova glava naj počiva na skrajnem robu odmaknjene blazine. Pod glavo in prosti del postelje položimo plasticirano zaščito. Bolniku ponudimo ščetko in vodo; bolnik posega vodo po cevki in izpljune v ledvičko ob obrazu.
- Preprečimo prenos okužbe.
  - Zagotovimo si bolnikovo privolitvev in sodelovanje.
  - Za lastno zaščito. Preprečimo prenos infekcije.
  - Preprečimo aspiracijo.
  - Za zaščito bolnika, postelje in okolice.
  - Bolniku omogočimo bolj udobno izvajanje ustne nege.

- Bolniku razložimo metodo čiščenja (ščetkanja zob). Zobno ščetko nastavimo na zob pod kotom 45°, in sicer na prehod zoba v dlesen in jo z rahlimi zasuki potegnemo proti žvečni ploskvi zoba - v zgornji čeljusti od zgoraj navzdol, v spodnji pa od spodaj navzgor - v vsakem predelu naredimo osem potegljajev. Žvečne ploskve zob očistimo s krožnimi gibi.
- Bolniku ponudimo kozarec mlačne vode za izpiranje ustne votline.
- Ustnice namažemo s kremo za nego ustnic.
- Odstranimo zaščitno podlogo in bolnika namestimo v prvotni položaj.
- Pospravimo pladenj in uporabljeni material.
- Slečemo si rokavice in umijemo roke.
- Zapišemo opravljeni poseg v dokumentacijo.
- Da odstranimo zobne obloge z vseh zobnih ploskev, predvsem iz medzobnih prostorov in predelov ob dlesnih. Sistematično obdelamo vse zobne površine. Ščetkanje stimulira sluznično tkivo. Zmanjša se rast patogenih mikroorganizmov in s tem nastajanje zobnih oblog in gnilobe.
- Speremo ostanek zobne paste.
- Preprečimo izsušitev ustnic.
- Uredimo bolnika in poskrbimo za njegovo udobje.
- Preprečimo prenos okužbe.
- Za evalvacijo in dokumentacijo zdravstvene nege.



*Slika 1. Prikaz šestih predelov v posameznem zobnem kvadrantu, kjer izvajamo čiščenje zobovja*



*Slika 2. Modificirana metoda čiščenja zobovja po Silmanu*

## USTNA NEGA PRI BOLNIKU Z ZOBNO PROTEZO

Že ob sprejemu bolnika v bolnišnico ugotovimo na osnovi negovalne anamneze, ali ima bolnik svoje ali umetne zobe. Bolnik, ki ima zobno protezo, je potreben posebne nege ust in umetnega zobovja. V ustih bolnika, ki nosi delno ali popolno ustno protezo, je več površin in špranj, kjer se zadržujejo ostanki hrane in se razmnožujejo bakterije.

### 1. CILJI

- čista in zdrava ustna votlina
- čisto zobovje (zobna proteza)
- ohranjena vlažnost sluznice
- dobro počutje bolnika
- neovirano dihanje, hranjenje in govor

### 2. IZVAJALEC

- zdravstveni tehnik
- medicinska sestra

### 3. NAČIN IZVAJANJA

- čisti pripomočki in sredstva

### 4. PRIPOMOČKI

- pladenj s pripomočki:
  - zobna ščetka
  - zobna pasta
  - pribor za ustno nego I (pean, dva loparčka, deset tamponov)
  - plastični kozarec z vodo



ledvička  
staničevina  
krema za nego ustnic

- zaščitno pregrinjalo za bolnika (brisača ali plastificirana zaščitna podloga)
- posoda za umetno zobovje, označena z imenom in s priimkom bolnika
- rokavice za enkratno uporabo
- koš za odpadke

## 5. POSTOPEK

Zobna proteza naj bo očiščena zjutraj, po vsakem obroku goste hrane, zvečer pred spanjem in kadarkoli jo bolnik iz kateregakoli vzroka vzame iz ust.

### IZVAJANJE

### RAZLAGA

- 
- |   |  |
|---|--|
| - Pod tekočo vodo si z milom umijemo roke.  | - Preprečimo prenos okužbe.                          |
| - Bolniku razložimo ves postopek (kaj, zakaj, kako?).   | - Zagotovimo si sodelovanje bolnika.                 |
| - Oblečemo si rokavice za enkratno uporabo.   | - Za lastno zaščito.<br>Preprečimo prenos infekcije. |
| - Bolnika namestimo v primeren položaj.   | - Za lažje izvajanje ustne nege.                     |
| - Pod glavo in vrat bolniku namestimo zaščitno podlogo.   | - Zaščitimo bolnika in posteljo.                     |
| - Bolnik si sam ali s pomočjo medicinske sestre sname protezo in jo odloži v posodo za protezo. |  |

- Preverimo stanje ustne votline.
- Ugotovimo stanje ustne votline in morebitne spremembe.
- Če zmore, si bolnik sam izpira ustno votlino.
- Osvežimo ustno votlino. Odstranimo obloge.
- Pri bolniku, ki tega sam ne zmore, očistimo dlesni, jezik in nebo z vatiranimi palčkami, namočenimi v pripravljeno sredstvo.
- Zobno protezo očistimo v umivalniku zunaj bolniške sobe, če je to mogoče; sicer pa opravimo čiščenje ob umivalniku v bolniški sobi.
- Upošteevamo intimnost bolnika.
- Očistimo pokrovček posode in ga obrnemo tako, da bomo vanjo položili protezo za tisti čas, ko bomo čistili spodnji del posode.
- Če ima bolnik pri sebi zobno ščetko, ščetkamo umetno zobovje pod kotom 45° od protezne plošče proti žvečni ploskvi zoba. Žvečno ploskev obdelamo s krožnimi gibi. Protezno ploščo očistimo pod tekočo vodo s pomočjo čistega tampona.
- Zobna proteza ni odporna proti mehanskim in toplotnim učinkom, zato moramo z njo ravnati previdno. Pri delni zobni protezi, ki ima kovinske sponke, moramo paziti, da jih med čiščenjem ne odlomimo ali premaknemo.
- Protezo odložimo na pokrovček, temeljito očistimo še spodnji del posode in vanjo nalijemo vodo.
- Ko vnovič vstavimo zobno protezo v usta, mora biti le-ta vlažna, da preprečimo poškodbe sluznice.
- Bolniku odnesemo zobno protezo v pokriti posodi.
- Bolnik si namaže ustnice s kremo za nego ustnic.

- Slečemo si rokavice, pospravimo pladenj in zavržemo uporabljeni material.
  - Umijemo si roke in uredimo bolnika.
  - Zapišemo opravljeni poseg v dokumentacijo.
  - Ločitev čistega materiala od nečistega. Pladenj je pripravljen za naslednje izvajanje ustne nege.
  - Boljše psihofizično počutje bolnika.
  - Za evalvacijo in dokumentacijo zdravstvene nege.
- 

## USTNA NEGA PRI INTUBIRANEM BOLNIKU

Intubiran bolnik je življenjsko ogrožen, lahko je priključen na respirator in ima onemogočen refleks požiranja. Zaradi paranteralne prehrane in številnih terapij se spremeni normalna ustna flora, zaradi česar nastanejo patološke spremembe v ustni votlini. Naloga medicinske sestre oziroma zdravstvenega tehnika je, da te spremembe dovolj hitro opazi, zapiše in ustrezno ukrepa.

### 1. CILJI

- čista in zdrava ustna votlina
- čisto zobovje
- ohranjena vlažnost sluznice
- dobro počutje bolnika
- neovirano dihanje

### 2. IZVAJALEC

- 1 zdravstveni tehnik
- 1 medicinska sestra

### 3. NAČIN IZVAJANJA

- čisti pripomočki in sredstva
- aseptična aspiracija

### 4. PRIPOMOČKI

- pladenj s pripomočki:
  - pribor za ustno nego II. (pean, dva loparčka, pet vatiranih palčk in petnajst tamponov)
  - raztopina za ustno nego
  - sredstvo za mazanje ustnic in jezika
  - staničevina
  - medzobni tampon s povojem za fiksacijo
  - ledvička
  - plastični kozarček
- zaščitne nesterilne in sterilne rokavice
- zaščitno ogrinjalo za bolnika (brisača ali plastificirana zaščitna podloga)
- žepna svetilka
- aspirator in pribor za sterilno aspiracijo
- pladenj za intubacijo
- koš za odpadke

### 5. POSTOPEK

Pri intubiranem bolniku moramo izvajati ustno nego vsaj trikrat na dan.

## IZVAJANJE

- Pod tekočo vodo si z milom umijemo roke.
- Stopimo k bolniku in mu razložimo ves postopek.
- Oblečemo si sterilne rokavice, stopimo k bolniku ter ga aseptično aspiriramo iz tubusa in ustne votline.
- Slečemo umazane rokavice, si umijemo roke in oblečemo rokavice za enkratno uporabo.
- Odpremo pribor za ustno nego in pripravimo raztopino za čiščenje ustne votline.
- Bolnika namestimo v primeren položaj (vzdignjeno vzglavje).
- Bolniku namestimo zaščito pod glavo in vrat.
- Odstranimo medzobni tampon in ga odvržemo v koš za odpadke.
- Preverimo stanje ustne votline.
- Z eno roko pritrdimo tubus, v drugo roko pa vzamemo pean s tamponom, rahlo namočenim v raztopino za čiščenje.

## RAZLAGA

- Preprečimo prenos okužbe.
- Zagotovimo si sodelovanje bolnika, če je pri zavesti. Bolnika pomirimo, da se ne upira posegu.
- Tekočina v ustni votlini moti oceno stanja sluznice, nego in zmanjša učinek sredstev za ustno nego.
- Za vsako aspiracijo, ki je aseptičen poseg, si moramo zamenjati rokavice.
- Preprečimo iztekanje vode in sline.
- Zaščitimo bolnika in posteljo.
- Omogočimo si vstop v ustno votlino in dosežemo večjo preglednost.
- Ugotovimo stanje ustne votline in morebitne spremembe.
- Preprečimo premikanje tubusa in morebiten izpad. Tampon ožamemo, da tekočina, s katero očistimo bolniku ustno votlino, ne izteka ob tubusu.

- Tampone menjamo tolikokrat, kot je potrebno, da očistimo ustno votlino.
- Najprej očistimo ustne kote in dlesni, sluznice lic in nato morebitne obloge jezika; če ima bolnik obloge v ustih, uporabljamo 20% Borax glicerin. Za čiščenje zob uporabimo pean s tamponom, namočenim v raztopino. Postopek čiščenja posameznih delov ustne votline ponavljamo do zelenega učinka.
- Po potrebi med izvajanjem ustne nege znova izvedemo aseptično aspiracijo.
- Za kontrolo lahko med delom in po njem uporabimo žepno svetilko.
- Jezik in ustno sluznico namažemo z vatiranimi palčkami, namočenimi v 20% Borax glicerin.
- Znova namestimo svež medzobni tampon ob tubus in ga s pomočjo povoja pritrdimo okoli glave.
- Preprečimo raznašanje infekta po ustni votlini. 20% Borax glicerin uporabljamo za raztapljanje oblog. Tampon moramo dobro pritrditi v pean, da preprečimo izpad.
- Lastna kontrola dela in sprememb, ki bi jih lahko spregledali.
- Ohranjamo vlažnost ustne sluznice in jezika.
- Medzobni tampon mora biti dovolj trd, ne predolg in ne predebel. Nameščamo ga izmenično levo ali desno ob tubusu, da ne nastane dekubitus na ustnicah. Okoli glave ga pritrdimo nad uhljem. Pazimo, da ne nastane dekubitus na mestih, kjer se uhlj stika s povojem. Pentljo zavežemo nad temenom in uhljem, na nasprotni strani kot leži bolnik.

- Kontroliramo globino tubusa.
  - Na temperaturnem listu si ob intubaciji zapišemo globino tubusa v centimetrih.
  - Ustnice namažemo z 20% Borax glicerinom ali vazelinsko kremo.
  - Preprečimo nastanek razpok v ustnih kotih.
  - Odstranimo zaščitno podlogo in bolnika namestimo v prvotni položaj.
  - Bolniku uredimo udoben položaj.
  - Pospravimo pladenj in uporabljeni material.
  - Slečemo si rokavice in umijemo roke.
  - Preprečimo prenos okužbe.
  - Zapišemo opravljeni poseg v dokumentacijo.
  - Za evalvacijo in dokumentacijo zdravstvene nege.
- 

## USTNA NEGA PRI KOMATOZNEM BOLNIKU

Koma je definirana kot izguba nekaterih življenjskih funkcij, pri čemer pa ostajajo razmeroma ohranjene vegetativne funkcije. Globina zavesti je spremenljiva, ker obstajajo vmesne stopnje, segajoč od omračitve (subkome) do popolne neobčutljivosti za vse, tudi boleče dražljaje in do popolne izgube stika z zunanjim svetom. Pojavijo se tudi znamenja, kot so prenehanje refleksa roženice, težko požiranje, samodejno iztrebljanje blata in seča, nazadnje pa tudi motnje vegetativnih dejavnosti (dihanje, utripanje srca, temperatura). Naloge medicinske sestre oziroma zdravstvenega tehnika pri takem bolniku so, da spremembe dovolj hitro opazi, zapiše in ustrezno ukrepa.

### 1. CILJI

- čista in zdrava ustna votlina

- čisto zobovje
- ohranjena vlažnost sluznice
- dobro počutje bolnika
- neovirano dihanje

## 2. IZVAJALEC

- 1 zdravstveni tehnik
- 1 medicinska sestra

## 3. NAČIN IZVAJANJA

- čisti pripomočki in sredstva
- aseptična aspiracija

## 4. PRIPOMOČKI

- pladenj s pripomočki:
  - pribor za ustno nego II. (pean, dva loparčka, pet vatiranih palčk in petnajst tamponov)
  - raztopina za ustno nego
  - sredstvo za mazanje ustnic in jezika
  - staničevina
  - ledvička
  - plastičen kozarček
- zaščitne nesterilne in sterilne rokavice
- zaščitno ogrinjalo za bolnika (brisača ali plastificirana zaščitna podlôga)
- žepna svetilka
- aspirator in pribor za sterilno aspiracijo
- koš za odpadke

## 5. POSTOPEK

Pri komatoznem bolniku moramo izvajati ustno nego večkrat na dan oziroma tako pogosto, kot zahteva stanje bolnikove ustne votline.



## IZVAJANJE

## RAZLAGA

- 
- Pod tekočo vodo si z milom umijemo roke.
  - Stopimo k bolniku in mu razložimo naš poseg.
  - Oblečemo si sterilne rokavice, stopimo k bolniku, ter ga aseptično aspiriramo iz ustne votline.
  - Slečemo umazane rokavice, si umijemo roke in oblečemo rokavice za enkratno uporabo.
  - Odpremo pribor za ustno nego in pripravimo raztopino za čiščenje ustne votline.
  - Bolnika namestimo na bok z vzdignjenim vzglavjem.
  - Bolniku namestimo zaščito pod glavo in vrat.
  - Stanje ustne votline preverimo tako, da vtaknemo loparček med kočnike in dlesni ter ga potisnemo navzgor.
  - Po potrebi aspiriramo vsebino ustne votline.
  - Po vsaki aseptični aspiraciji si zamenjamo rokavice.
  - Preprečimo prenos okužbe.
  - Sluh je zadnji čut, ki pri človeku odpove, zato moramo pri komatoznem bolniku upoštevati, da nas sliši.
  - Tekočina v ustni votlini moti oceno stanja sluznice, nego in zmanjša učinek sredstev za ustno nego.
  - Za vsako aspiracijo, ki je aseptičen poseg, si moramo zamenjati rokavice.
  - Preprečimo iztekanje vode in sline.
  - Zaščitimo bolnika in posteljo.
  - Omogočimo si vstop v ustno votlino in dosežemo večjo preglednost le-te. Ugotovimo stanje ustne votline in morebitne spremembe.
  - Preprečimo aspiracijo (zatekanje tekočine v sapnik).
  - Preprečimo raznašanje infekta po ustni votlini.

- Ustno nego izvajamo tako, da s peanonom vzamemo tampone, ki so rahlo namočeni v sredstvo za ustno nego.
- Najprej očistimo ustne kote in dlesni, sluznice lic in nato morebitne obloge jezika. Postopek čiščenja posameznih delov ustne votline ponavljamo do želenega učinka.
- Poškodovano in občutljivo sluznico (afte, razjede, rane) čistimo z vatiranimi palčkami. Na sluznico lahko nanašamo predpisano zdravilo.
- Za kontrolo (med delom in po njem) lahko uporabljamo žepno svetilko.
- Jezik in ustno sluznico namažemo z vatiranimi palčkami, namočenimi v 20% Borax glicerin.
- Ustnice namažemo s kremo za nego ustnic.
- Odstranimo zaščitno podlogo in bolnika namestimo v prvotni položaj.
- Pospravimo pladenj in uporabljeni material.
- Slečemo si rokavice in umijemo roke.
- Zapišemo opravljeni poseg v dokumentacijo.
- Tampon moramo dobro pritrditi v pean, da preprečimo izpad.
- Ne povzročamo bolečin in krvavitev.
- Lastna kontrola dela in sprememb, ki bi jih lahko spregledali.
- Ohranjamo vlažnost ustne sluznice in jezika.
- Preprečimo nastanek razpok v ustnih kotih.
- Bolniku uredimo udoben položaj.
- Preprečimo prenos okužbe.
- Za evalvacijo in dokumentacijo zdravstvene nege.