

8. Если дома кто-то долго лежит в постели, считайте пролежни главным врагом: используйте электрический противолежневый матрас, регулярно меняйте положение тела, каждый день осматривайте места, где выступают кости

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

немного денег

каждый день

много силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У пожилых людей с переломом бедра, у которых пролежни были ещё до операции, вероятность умереть в течение 30 дней выше примерно на 20%. При переходе на электрический надувной матрас новых пролежней примерно на 60% меньше. Если смена положения тела по расписанию действительно выполняется как следует, их примерно на 70% меньше. Не давайте человеку долго лежать на животе. Каждый день осматривайте область крестца и копчика, пятки, область тазобедренных суставов, плечи и спину. Если заметили покраснение, которое не бледнеет при надавливании, в тот же день обратитесь к медсестре или врачу.

Затраты

Китай — исходная версия. Домашний электрический надувной матрас с переменным давлением в Китае стоит от нескольких сотен юаней. На одну смену положения тела нужно всего несколько минут. Трудность в том, что менять положение приходится каждые два-три часа, в том числе ночью. Одному человеку с этим не справиться

Цена в России (ориентир)

противопролежневый матрас с компрессором (за штуку): от 2 800 до 4 999 ₽.
Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. 19520 пациентов, перенёсших операцию по поводу перелома бедра (американская программа NSQIP, с 2016 по 2019 год). Среди тех, у кого пролежни были ещё до операции, доля умерших в течение 30 дней была выше. После учёта других факторов эта связь сохранялась (OR 1.2, увеличение шансов на 21%, $P=0.004$). У этих людей также чаще возникали другие проблемы: тромбоз глубоких вен (OR 1.59), пневмония (OR 1.39), незапланированная повторная госпитализация (OR 1.43). Средняя продолжительность пребывания в больнице тоже была больше на 0.4 дня. За 324 пожилыми пациентами больницы (средний возраст 86 лет) наблюдали в течение периода с медианой 18 месяцев. Пролежни были независимым предиктором смерти в долгосрочной перспективе (HR 1.500, 95% CI от 1.059 до 2.126, $P=0.020$). Независимый предиктор означает, что после исключения влияния других факторов пролежни сами по себе позволяют прогнозировать смерть. Результаты 65 рандомизированных испытаний объединили в одном расчёте (сетевой метаанализ). Сравнивали электрические опорные поверхности с активным воздушным потоком и стандартные больничные матрасы (стандартные опорные поверхности больничных кроватей). Электрические опорные поверхности с активным воздушным потоком — это такие устройства, как электрические надувные матрасы. У тех, кто ими пользовался, частота возникновения пролежней была ниже (RR 0.42, 95% CI от 0.29 до 0.63, умеренная уверенность в доказательствах). Для электрических опорных поверхностей с комбинированным воздушным потоком RR составлял 0.22 (от 0.07 до 0.66). Кокрейновский обзор 11 испытаний с участием 4462 человек (обновлён в 2026 году). При сравнении смены положения каждые 2 часа и каждые 4 часа различие остаётся неясным (RR 1.05, 95% CI от 0.79 до 1.39, крайне низкая уверенность в доказательствах). Сравнения других интервалов смены положения тоже дают крайне неопределённые результаты. В испытании с участием 1226 пациентов отделений интенсивной терапии носимые датчики давали напоминания в реальном времени и визуальные предупреждения, чтобы смена положения каждые 2 часа действительно выполнялась. Частота возникновения пролежней была ниже, чем при обычном уходе (RR 0.28, 95% CI от 0.10 до 0.75, умеренная уверенность в доказательствах). В испытании с участием 116 человек частота

возникновения пролежней в группе, лежавшей на животе, была выше, чем в группе, лежавшей на спине (RR 4.55, 95% CI от 2.31 до 8.98)

Примечания

Китай — исходная версия. Для оценки В есть три причины. Во-первых, два исследования смертности показали лишь, что «у людей с пролежнями впоследствии дела обстояли хуже». Это не равнозначно утверждению «предотвращение пролежней позволяет снизить смертность». Во-вторых, выводы тех рандомизированных испытаний, в которых изучали интервалы смены положения тела, очень ненадёжны. В-третьих, доказательства по надувным матрасам несколько убедительнее, но в исследованиях сравнивали матрасы больничных кроватей. Перенос этих результатов на домашние матрасы — это экстраполяция. Ежедневно осматривать область крестца и копчика, пятки, область тазобедренных суставов, плечи и спину на предмет «покраснения, которое не бледнеет при надавливании» — обычная практика ухода, отдельной публикации для неё нет. Об услугах по уходу, расходы на которые в Китае может покрыть страхование длительного ухода, см. пункт 7 этого раздела. Если внезапно отекала одна нога, действуйте как при тромбозе глубоких вен, см. раздел 13, пункт 11. О длительном постельном режиме после падения с высоты или тяжёлой травмы см. раздел 1, пункт 34

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Porter SB, Pla R, Chow JH, et al. (2022). Preoperative Pressure Ulcers, Mortality, and Complications in Older Hip Fracture Surgery Patients. JAAOS Global Research & Reviews, 6(11). doi.org/10.5435/JAAOSGlobal-D-22-00117
2. Ottaviani S, Rondanina E, Longo E, 等 (2026). Impact of pressure ulcers and frailty on long-term mortality: a prospective cohort study of hospitalized older adults. European Geriatric Medicine, 17(2), 665-672. doi.org/10.1007/s41999-025-01331-8
3. Shi C, Dumville JC, Cullum N (2018). Support surfaces for pressure ulcer prevention: A network meta-analysis. PLoS ONE, 13(2), e0192707. doi.org/10.1371/journal.pone.0192707
4. Latimer SL, Chaboyer WP, Probst S, 等 (2026). Repositioning for pressure injury prevention in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD009958. doi.org/10.1002/14651858.CD009958.pub4

Россия — источники цен

1. mirorto.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 2 800 ₽. Проверено 06.10.2026. mirorto.ru/catalog/sredstva_reabilitatsii/protivoprolezhnevye_matra...
2. Цены в России: armed.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 3 790 ₽. Проверено 06.10.2026. www.armed.ru/product/matras_protivoprlezhnevyy_armed_dgc001_1_yache...
3. Цены в России: met.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 3 900 ₽. Проверено 06.10.2026. www.met.ru/goods/23925
4. Цены в России: salamat-med.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 4 999 ₽. Проверено 06.10.2026. www.salamat-med.ru/catalog/izdeliya_dlya_reabilitatsii/matrasy_prot...

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Перелом (вывих) грудного и — apicr.minzdrav.gov.ru