

預防壓力性損傷的要點

- 坐著時每15分鐘調整一次姿勢，躺著時至少每兩小時調整一次姿勢。
- 按照HCP的建議保持健康飲食、及時補充水分。
- 定期洗澡並根據需要塗抹防護霜保護皮膚。
- 每天檢查皮膚，特別注意本手冊中記錄的壓力點。使用鏡子檢查不易觀察的位置，如果無法進行自我檢查，請尋求幫助。洗澡是進行日常皮膚檢查的好時機。
- 積極參與自己的護理。一旦發現皮膚壓力點發生變化（顏色/質地、溫度或痛感的變化），告訴您的HCP並尋求治療。請他們幫您檢查皮膚。
- 請諮詢您的HCP，瞭解防止壓力性損傷的其他方法。



我們提供的服務：

我們的目標是為您的人生旅程提供支援。我們將竭誠協助指導您實現自己的目標。

有關更多資訊，請聯絡：

Nursingservices@dshs.wa.gov

<https://www.dshs.wa.gov/altsa-homeand-communityservices/nursing-services>

DDANursingServices@dshs.wa.gov

<https://www.dshs.wa.gov/dda/nursing-services>

耆英服務地區辦事處(AAA)
請聯絡您當地的AAA辦事處：

<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>

本手冊中包含的資訊和圖表僅用於一般資訊和教育目的，不能替代適用於任何具體個人狀況的醫療保健建議或用於從有資質的專業人士處獲得的醫療保健建議。如對壓力性損傷或壓力性損傷預防有具體疑問、顧慮或需要醫療保健建議，您應聯絡相應的有資質的專業人士。



Transforming lives

DSHS 22-1976 CH

預防壓力性損傷

病患預防指南



DSHS老齡化與長期支援管理處
DSHS發育障礙人士服務管理局



Transforming lives

什麼是壓力性損傷？ 是如何發生的？

壓力性損傷是由於骨骼區域受到壓力而導致的皮膚和皮下組織損傷。如果您長時間不動，就會發生壓力性損傷。臥床、坐著或使用輪椅可能引起壓力。氧氣管、導尿管或夾板/支架等醫療裝置也可能引起壓力。如果您行動不便、大小便失禁，患有糖尿病、血液循環問題或營養不良，則發生壓力性損傷的風險更高。壓力性損傷的其他叫法有：褥瘡、壓瘡、壓力性潰瘍或褥瘡性潰瘍。

及時補水

每天攝入充足的水分對保持皮膚的健康很重要。體液充足能確保食物中的營養到達您的皮膚細胞。避免飲用含咖啡因和酒精的飲料，因為這類飲料會導致您水分流失。適宜飲用的液體包括水（包括氣泡水）、牛奶、花草茶、低鈉湯/肉湯、果汁和果凍。



- 請向您的醫療保健服務提供者諮詢您的個人每日液體需求。如因嘔吐、腹瀉、過度出汗或傷口處體液大量流失而失水，則您需要額外補充液體。
- 密切關注脫水的早期跡象：口渴、口乾、尿量減少或尿液顏色深。如果脫水狀況未隨著液體攝入量的增加而得到改善，請告訴您的醫療保健服務提供者。

保證營養

飲食均衡，保證攝入水果/蔬菜、蛋白質和健康的碳水化合物，對於保持皮膚健康和幫助治癒可能出現的壓力性損傷非常重要。

- 當您體重過輕時，保護骨骼區域的天然保護墊就會減少，因此即使是很小的壓力也會使您的皮膚受損。當您超重時，就更難透過轉移重心緩解壓力。此外，多餘的組織會消耗本可用於滋養皮膚的氧氣和營養物質。
- 少食多餐可能會對您有幫助。
- 注意適量。
- 避免高糖食物（糖果、糕點、汽水、霜淇淋等）。
- 避免猛烈節食。

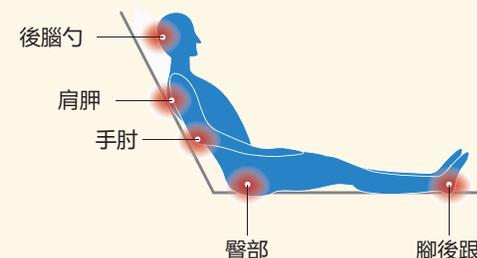
如果您患有可能受營養影響的疾病（如糖尿病、高血壓或心力衰竭），請諮詢您的醫療保健服務提供者(HCP)。如果您的食慾不佳，請諮詢您的醫療保健服務提供者，瞭解可能適合的營養諮詢和營養補充劑。

皮膚護理

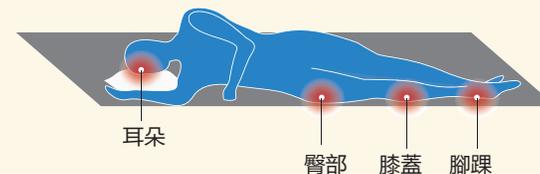
- 皮膚髒汙後立即清潔。
- 使用溫和的肥皂和軟布。清潔後徹底沖洗並擦乾皮膚。根據需要塗抹不含香精的潤膚霜。
- 髒汙後及時更換護墊或內褲。
- 使用布床墊，而不是一次性床墊，因為一次性床墊會導致潮氣在皮膚附近聚集。

調整姿勢

- 保持床頭角度不超過30度。
- 側臥時，調整姿勢，避免對髖骨造成直接壓力。將枕頭放在背後以提供支撐。將枕頭或墊子放在兩腿之間和腳後跟下方，以防止膝蓋和腳踝接觸床，以及確保腳後跟離開床。



- 及時展平亞麻製品和衣物的褶皺。
- 檢查減壓裝置是否損壞。
- 避免使用環形墊減壓。



- 注意抬起身體，而不要在表面上拖曳身體。
- 坐在椅子或輪椅上時，至少每15分鐘轉移一次重心，每小時

