

압박성 궤양 예방의 요점

- 앉아 있을 경우 15분에 한 번씩, 누워 있을 경우 두 시간에 한 번 이상 자세를 바꿔줍니다.
- HCP의 권고에 따라 건강한 식단과 수분 섭취를 유지합니다.
- 정기적으로 목욕을 하고 필요에 따라 피부 보호 크림을 발라 피부를 보호합니다.
- 본 책자에서 설명한 바에 따라 압박이 가해지는 지점에 각별히 신경을 쓰면서 매일 피부를 점검합니다. 눈으로 보기 어려운 부위는 거울을 이용하거나 스스로 확인할 수 없다면 도움을 받습니다. 목욕 시간이 매일 피부를 점검하기에 좋은 때입니다.
- 적극적으로 본인을 관리합니다. HCP에게 피부 압박 지점의 변화(색/질감, 온도 또는 통증 변화)에 대해 알리고 치료에 대해 질문합니다. 건강관리 제공자에게 피부를 살펴봐도도록 부탁드립니다.
- HCP와 압박성 궤양을 예방하는 다른 방법에 대해 상의합니다.



저희 서비스:

저희의 목표는 귀하의 삶의 여정을 지원하는 것입니다. 저희가 귀하께서 삶의 목표를 달성하실 수 있도록 도와드리겠습니다.

자세한 정보 문의:

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>

Area Agencies on Aging(지역 노인 기관)
지역 내 AAA 사무소에 연락하기:

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

본 팸플릿에 포함된 정보와 그래픽은 일반 정보 및 교육 제공만을 목적으로 하며 특정 개인의 상태에 대한 건강 관리 조언이나 자격을 가진 전문가가 제공하는 건강 관리 조언을 대체할 목적을 갖지 않습니다. 압박성 궤양이나 압박성 궤양 예방에 관한 건강 관리 질문, 우려사항, 조언이 필요하시면 적절한 자격을 가진 전문가에게 문의해주시시오.



Transforming lives

DSHS 22-1976 KO

압박성 궤양 예방

환자를 위한
예방 가이드



DSHS Aging and Long-Term Support Administration
(노인 장기 지원 행정국)
DSHS Developmental Disabilities Administration
(발달장애 행정국)



Transforming lives

압박성 궤양이란 무엇이며 어떻게 발생합니까?

압박성 궤양은 뼈가 있는 부위에 압박이 가해져 피부와 그 아래 조직에 발생하는 손상입니다. 압박성 궤양은 오랜 시간 동안 움직이지 않을 때 발생할 수 있습니다. 침대에 누워있거나 의자 또는 휠체어에 앉아 있을 때 압박이 나타날 수 있습니다. 또한 산소 튜브, 소변 카테터, 부목/보조기와 같은 의료 기기로 인해서도 압박이 발생할 수 있습니다. 움직이지 않거나 실금이 있는 경우, 당뇨나 순환 문제가 있는 경우 또는 영양이 나쁜 경우 압박성 궤양이 발생할 위험이 높아집니다. 압박성 궤양은 욕창, 압박궤양, 욕창궤양이라고도 합니다.

수분 섭취

건강한 피부를 유지하기 위해서는 매일 유체를 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 유체는 음식을 통해 섭취한 영양이 피부 세포에 도달하도록 합니다. 카페인 및 알코올 음료는 탈수를 일으킬 수 있으므로 피하십시오. 적절한 유체로는 물(탄산수 포함), 우유, 허브 차, 저염 수프/죽, 주스, 젤로 등이 있습니다.



- 본인에게 매일 필요한 유체의 양은 건강 관리 서비스 제공자를 통해 확인하십시오. 구토, 설사, 과도한 땀으로 배출된 체액을 보충하거나 체액이 심하게 빠져나간 상처가 있다면 유체가 추가로 더 필요합니다.
- 탈수의 조기 징후(목마름, 입 건조, 소변량 감소 또는 어두운 색 소변)를 살펴보십시오. 유체 섭취량을 늘려도 탈수가 개선되지 않는다면 건강 관리 서비스 제공자에게 알리십시오.

영양(Nutrition)

건강한 피부를 유지하고 압박성 궤양을 치료하기 위해서는 과일/채소, 단백질, 건강한 탄수화물이 포함된 균형잡힌 식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

- 체중이 적게 나간다면 뼈 부위를 보호할 자연적인 보호층이 적기 때문에 적은 압박으로도 피부가 손상될 수 있습니다. 체중이 많이 나간다면 체중을 이동시켜 압박을 줄이는 것이 어려워집니다. 또한 과다한 조직이 피부로 공급되어야 하는 산소와 영양을 사용해버립니다.
- 적게 자주 식사를 하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 본인의 식사량에 대해 생각해보십시오.
- 당이 많은 음식(사탕, 패스트리, 소다/탄산음료, 아이스크림 등)을 피하십시오.
- 속성 다이어트는 하지 마십시오.

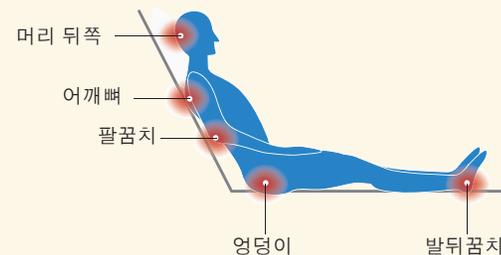
영양으로 인한 영향을 받는 질환(당뇨, 고혈압, 심부전)이 있다면 본인의 건강관리 서비스 제공자 (HCP)와 상담하십시오. 식욕이 부족하다면 귀하의 건강관리 서비스 제공자와 영양 상담 및 영양 보충에 대해 의논하십시오.

피부 관리

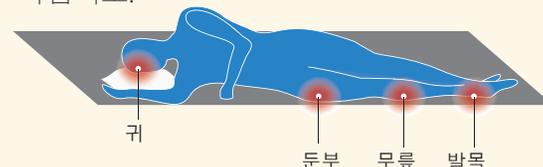
- 피부가 더러워지면 바로 씻으십시오.
- 순한 비누와 부드러운 천을 이용하십시오. 씻은 후에는 피부를 잘 헹구고 말리십시오. 필요하다면 향이 없는 보습제를 바르십시오.
- 더러워진 패드나 속옷은 교체하십시오.
- 피부에 가까운 곳에서 습기를 모아두는 일회용 침대 패드보다는 천으로 된 패드를 사용하십시오.

자세 바꾸기(Positioning)

- 침대 머리 부분의 경사를 30도 이하로 유지하십시오.
- 옆으로 누웠을 때 엉덩이 뼈에 직접 압박이 가해지지 않도록 하십시오. 등에 베개를 넣어 받치십시오. 다리 사이와 발뒤꿈치 아래에 베개나 받침을 넣어 무릎과 발목이 닿지 않도록 하고 발뒤꿈치가 침대에서 떨어지도록 하십시오.



- 리넨과 옷에 주름이 생기지 않도록 하십시오.
- 압박을 줄여주는 장치에 손상이 있는지 점검하십시오.
- 압박을 줄일 용도로 도넛 쿠션을 사용하지 마십시오.



- 몸이 닿는 면에서 몸을 끌지 말고 들어올리도록 신경 쓰십시오.

- 의자나 휠체어에 앉아 있을 경우 15분에 한 번씩 체중을 이동시켜주고 한 시간에 한 번씩 자세를 바꾸십시오. 침대에 누워 있는 경우 두 시간에 한 번 이상 자세를 바꾸십시오.

