

Các Điểm Chính Về Ngăn Ngừa Tổn Thương Áp Lực

- Chuyển đổi tư thế cứ 15 phút một lần khi ngồi và ít nhất hai giờ một lần khi nằm.
- Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và bổ sung nước đầy đủ theo khuyến nghị của HCP quý vị.
- Bảo vệ da của quý vị bằng cách tắm rửa thường xuyên và thoa kem dưỡng bảo vệ da khi cần.
- Kiểm tra da hàng ngày, đặc biệt chú ý đến các điểm áp lực được ghi trong tập quảng cáo này. Sử dụng gương đối với các khu vực khó nhìn hoặc yêu cầu hỗ trợ nếu không thể tự kiểm tra. Tắm rửa là thời điểm tuyệt vời để quý vị kiểm tra da mình hàng ngày.
- Tích cực trong việc chăm sóc của quý vị. Thông báo cho HCP của quý vị về các thay đổi trên da tại các điểm chịu áp lực (thay đổi về màu sắc/kết cấu, nhiệt độ hoặc cảm giác đau) và yêu cầu điều trị. Yêu cầu họ xem xét da quý vị.
- Hỏi ý kiến HCP của quý vị để biết những cách khác nhằm ngăn ngừa tổn thương áp lực.



Dịch Vụ Của Chúng Tôi:

Mục tiêu của chúng tôi là để hỗ trợ hành trình cuộc sống của quý vị. Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp hướng dẫn quý vị hoàn thành mục tiêu của mình.

Liên hệ để biết thêm thông tin:

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

Liên hệ văn phòng AAA địa phương của quý vị:

<https://www.dshs.wa.gov/ALTSA/resources>

Thông tin và hình ảnh trong tập sách nhỏ này chỉ dành để cung cấp thông tin và hướng dẫn chung và không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên chăm sóc sức khỏe có thể áp dụng cho tình trạng của bất kỳ cá nhân cụ thể nào hoặc để nhận lời khuyên chăm sóc sức khỏe từ chuyên viên có đủ trình độ chuyên môn. Nếu quý vị có các thắc mắc, quan ngại cụ thể nào hoặc cần lời khuyên chăm sóc sức khỏe về tổn thương áp lực hay cách ngăn ngừa tổn thương áp lực, quý vị nên liên hệ với chuyên viên có đủ trình độ chuyên môn phù hợp.



Transforming lives

DSHS 22-1976 VI

Ngăn Ngừa Tổn Thương Áp Lực

Hướng Dẫn Ngăn Ngừa Dành Cho Bệnh Nhân



DSHS Aging and Long-Term Support Administration
DSHS Developmental Disabilities Administration



Transforming lives

Tổn thương áp lực là gì và xảy ra như thế nào?

Tổn thương áp lực là tổn thương trên da và mô bên dưới thường do áp lực trên vùng xương. Tổn thương áp lực có thể tiến triển nếu quý vị không di chuyển trong thời gian dài. Áp lực có thể xuất phát từ việc nằm trên giường, ngồi trên ghế hoặc xe lăn. Áp lực cũng có thể do các thiết bị y tế gây ra như ống oxy, ống thông tiểu hoặc nẹp/niềng răng. Quý vị có nguy cơ tổn thương áp lực ở mức độ cao hơn nếu quý vị không di chuyển, không tự chủ được, bị bệnh tiểu đường, có các vấn đề về tuần hoàn hoặc dinh dưỡng kém. Các tên gọi khác của tổn thương áp lực: loét bệnh nằm liệt giường, loét do áp lực, loét do tỳ đè hoặc loét do tư thế nằm.

Bổ Sung Nước Đầy Đủ



Uống đủ chất lỏng hàng ngày là điều quan trọng để duy trì da khỏe mạnh. Chất lỏng bảo đảm là các chất dinh dưỡng từ thực phẩm mà quý vị ăn sẽ đến được tế bào da của mình. Tránh dùng thức uống có chứa cafein và cồn vì có thể làm quý vị mất nước. Ví dụ: các chất lỏng thích hợp bao gồm nước (kể cả nước có ga), sữa, trà thảo dược, súp/nước dùng ít natri, nước trái cây và thạch.

- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết yêu cầu chất lỏng dùng hàng ngày cho cá nhân quý vị. Quý vị sẽ cần thêm chất lỏng để thay thế chất lỏng đã bị mất do nôn mửa, tiêu chảy, đổ mồ hôi quá nhiều hoặc nếu quý vị có vết thương chảy nhiều dịch.
- Theo dõi các dấu hiệu mất nước sớm: Khát nước, khô miệng, lượng nước tiểu giảm bớt hoặc nước tiểu có màu sẫm. Thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu tình trạng mất nước không cải thiện khi tăng lượng chất lỏng đưa vào.

Dinh Dưỡng

Ăn một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm trái cây/rau quả, protein và carbohydrate lành mạnh là điều quan trọng để duy trì da khỏe mạnh và để giúp chữa lành tổn thương áp lực nếu xảy ra.

- Khi quý vị nhẹ cân, quý vị có ít lớp đệm tự nhiên hơn để bảo vệ các vùng xương của mình, do đó da của quý vị có thể bị tổn thương ngay cả khi chỉ chịu một áp lực nhỏ. Khi quý vị thừa cân, điều khó khăn hơn là thay đổi cân nặng của mình để giảm bớt áp lực. Ngoài ra, các mô dư thừa sẽ sử dụng oxy và chất dinh dưỡng để nuôi dưỡng da của quý vị.
- Quý vị có thể có lợi từ việc ăn các bữa ăn nhỏ hơn, thường xuyên hơn.
- Xem xét cỡ khẩu phần của quý vị.
- Tránh thức ăn nhiều đường (kẹo, bánh ngọt, soda/pop, kem, v.v.).
- Tránh chế độ ăn kiêng tăng cường.

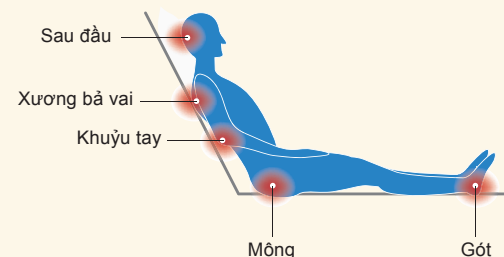
Nếu quý vị bị các bệnh lý có thể bị ảnh hưởng do dinh dưỡng (như bệnh tiểu đường, tăng huyết áp hoặc suy tim), hãy hỏi ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe (health care provider – HCP) của quý vị. Nếu cảm giác thèm ăn của quý vị kém, hãy hỏi ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về khả năng tư vấn dinh dưỡng và bổ sung dinh dưỡng.

Chăm Sóc Da

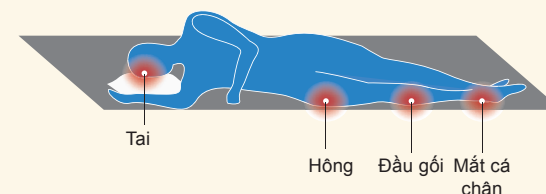
- Làm sạch da ngay lập tức sau khi bị bẩn.
- Sử dụng xà phòng nhẹ và khăn mềm. Rửa sạch và lau khô da sau khi làm sạch. Bôi kem dưỡng ẩm không mùi khi cần.
- Thay miếng lót hoặc quần lót khi bị bẩn.
- Sử dụng tấm lót giường bằng vải thay vì tấm lót giường dùng một lần để giữ độ ẩm gần da.

Định Vị Tư Thế

- Giữ đầu giường không quá 30 độ.
- Định vị tư thế để tránh áp lực trực tiếp lên xương hông của quý vị khi nằm nghiêng. Đặt gối phía sau lưng để hỗ trợ. Đặt gối hoặc miếng đệm giữa hai chân và dưới gót chân để giữ cho đầu gối và mắt cá chân không chạm vào nhau và gót chân không chạm vào giường.



- Giữ khăn trải giường và quần áo không bị nhăn.
- Kiểm tra các thiết bị giảm áp xem có bị hư hỏng không.
- Tránh sử dụng đệm hình bánh rán để giảm áp lực.



- Cẩn thận nâng và không kéo lê cơ thể trên một bề mặt.
- Di chuyển thân của họ khi ngồi trên ghế hoặc xe lăn ít nhất cứ 15 phút một lần và thay đổi tư thế cứ mỗi giờ một lần. Chuyển đổi tư thế ít nhất hai giờ một lần khi nằm.

