

您可以协助 预防压疮！

压疮会伤害您/您所爱的人。它会造成疼痛，甚至会导致患者长期残疾或死亡。

压疮需要数月甚至数年才能治愈。一旦恶化，压疮就很难治疗，而且可能导致其他并发症，例如皮肤或骨头感染。

大多数的压疮都可以预防，预防胜于治疗。因此，无论是病患本身或是护理员，对于预防压疮都扮演着重要的角色。今天就优先预防压疮！

访问“压疮中心”了解更多有用的信息，以及预防与管理压疮的贴士。

<https://www.healthhub.sg/pressure-injury>



压疮 预防

病患、家属、护理员的信息传单



信息直至2020年5月都是正确无误

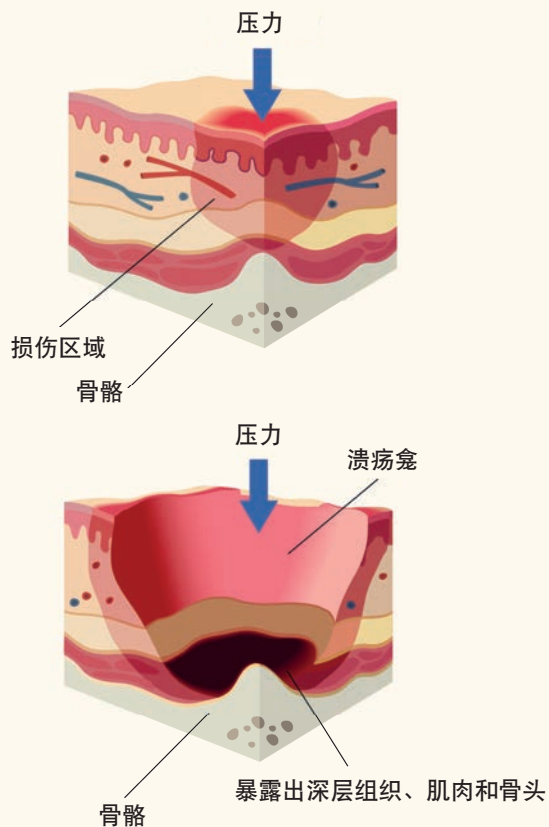


什么是压疮?

压疮也称为压力性溃疡、褥疮、卧疮，是指皮肤和皮下组织的受损。由于长期躺卧或坐着，压疮通常会出现在身体的骨质区域。

压疮的征兆

压疮开始时呈现温热、柔嫩的红斑，不会消失。



如果没有治疗，皮肤会迅速败坏。视损伤程度而定，皮肤可能看起来像是充满血液或透明液体的水泡，或是直达脂肪、肌肉甚至骨骼的开放性伤口。

压疮的高风险群体

如果您有以下情况，患上压疮的**风险更高**：



年老

随着年龄增长，皮肤会变薄、缺少弹性，增加败坏的风险。



营养不良或肥胖

体重过轻会减少保护皮肤的肌肉和脂肪。过重会给皮肤带来过多压力。



移动不便

移动困难会使得身体易于受压部位的持续受压的几率升高。



疾病

引起血液循环不良的疾病（例如心脏病）、敏感问题（例如神经/血管疾病）或是移动困难（例如中风）都会增加皮肤败坏的风险。



失禁

由于尿液或粪便造成皮肤长期潮湿，更容易引起皮肤败坏。

如果您怀疑有压疮的状况，或是有任何疑问/顾虑，请联系医疗人员。

压疮的预防方式



失禁护理

保持良好的个人卫生习惯，保持皮肤的干净与干燥。



营养与补水

吃各种各样的食物，每顿饭都吃一种富含蛋白质的食物。除非医疗人员另有指示，否则每天应喝6至8杯流体。



多移动

如果卧床不起，请至少每2个小时翻身一次。如果必须坐着，则每小时改变姿势至少3次。



使用减压垫

向医疗人员了解合适的减压垫产品，让必须久坐或久卧的您家人使用。



定期检视皮肤

一天至少一次检查皮肤的压力性损伤。必须卧床或久坐的病患，在每次翻身时检查一次皮肤。



及早寻求帮助

及早治疗是关键。如果您怀疑有压疮的状况，请及早联系医疗人员。