

Anda boleh membantu mencegah kecederaan tekanan!

Kecederaan tekanan boleh menyebabkan bahaya kepada anda/orang tersayang. Ia boleh menyebabkan kesakitan, dan juga boleh menyebabkan kecacatan jangka panjang atau kematian.

Kecederaan tekanan boleh memakan masa sehingga berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun untuk sembuh. Apabila kecederaan tekanan bertambah teruk, ia menjadi lebih sukar dirawat dan boleh menyebabkan komplikasi lain seperti jangkitan kulit atau tulang.

Sebilangan besar kecederaan tekanan dapat dicegah, dan pencegahan adalah lebih baik daripada mengubati. Sebagai **pesakit atau penjaga**, anda memainkan peranan penting untuk mencegah kecederaan tekanan. **Jadikan pencegahan kecederaan tekanan sebagai keutamaan anda hari ini!**

Lawati 'Hab Kecederaan Tekanan' kami untuk mendapatkan lebih banyak maklumat dan panduan berguna mengenai pencegahan dan pengurusan kecederaan tekanan.

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



Pencegahan Kecederaan Tekanan

Risalah maklumat untuk pesakit, keluarga, dan penjaga

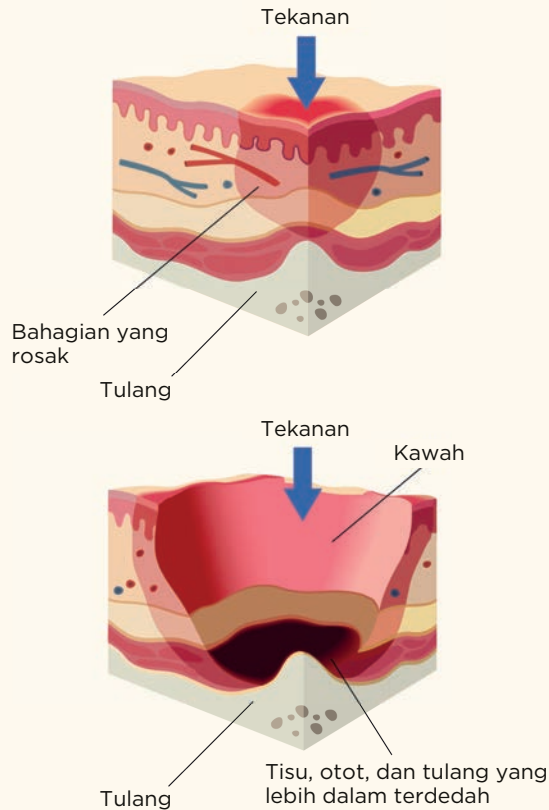


Apakah kecederaan tekanan?

Kecederaan tekanan, juga dikenali sebagai ulser tekanan, kudis tekanan atau ulser dekubitus ('berbaring') adalah kecederaan atau luka pada kulit dan tisu asas. Ia biasanya berlaku di bahagian bonjolan tulang badan akibat daripada berbaring atau duduk terlalu lama.

Apakah tanda-tanda kecederaan tekanan?

Kecederaan tekanan sering kali muncul sebagai bintik merah, hangat, atau lembut yang tidak hilang.



Jika dibiarkan, kulit boleh menjadi cepat pecah. Bergantung pada tahap kerosakan, kulit mungkin kelihatan seperti lepuh yang dipenuhi dengan darah atau cecair jernih, atau luka terbuka yang boleh mencapai lapisan lemak, otot atau bahkan tulang.

Siapakah yang berisiko mendapat kecederaan tekanan?

Anda berisiko lebih tinggi untuk mendapat kecederaan tekanan jika anda mempunyai ciri-ciri berikut:



Usia tua

Kulit menjadi semakin nipis & kurang anjal seiring usia, justeru meningkatkan risiko kerosakan.



Malnutrisi atau Obesiti

Kurang berat badan mengurangkan otot dan lemak yang melindungi kulit. Berat badan berlebihan memberi tekanan yang berlebihan pada kulit.



Kurang Bergerak

Kesukaran bergerak boleh meningkatkan risiko tekanan berterusan di bahagian badan yang terdedah kepada tekanan.



Penyakit

Keadaan yang menyebabkan peredaran darah menjadi lemah (cth penyakit jantung), masalah deria rasa (cth. penyakit saraf/ salur darah), atau kesukaran bergerak (cth. strok), boleh meningkatkan risiko kerosakan kulit.



Inkontinen

Kulit yang selalu basah (akibat air kencing atau najis) lebih mudah mengalami kerosakan kulit.

Maklumkan kepada profesional penjagaan kesihatan jika anda mengesyaki terdapat kecederaan tekanan, atau mempunyai sebarang pertanyaan/masalah.

Bagaimana anda boleh mencegah kecederaan tekanan?



Penjagaan Inkontinen

Jaga kebersihan diri dengan baik dan **pastikan kulit sentiasa bersih dan kering.**



Pemakanan & Penghidratan

Makan pelbagai jenis makanan, dengan **satu makanan kaya protein pada setiap hidangan.** Minum **6 hingga 8 gelas air sehari**, melainkan profesional penjagaan kesihatan anda menasihatkan sebaliknya.



Kerap Bergerak

Jika terlantar di katil, lakukan **pemusingan sekurang-kurangnya setiap 2 jam.** Jika duduk di kerusi, **ubah posisi sekurang-kurangnya 3 kali sejam.**



Gunakan Permukaan Untuk Melegakan Tekanan

Dapatkan nasihat profesional penjagaan kesihatan mengenai **produk melegakan tekanan yang sesuai** sekiranya anda/orang tersayang perlu duduk atau baring untuk tempoh yang lama.



Membuat Pemeriksaan Kulit Dengan Kerap

Periksa kulit untuk mengenal pasti tanda-tanda kerosakan tekanan **sekurang-kurangnya sekali sehari, atau selepas setiap pemusingan** jika duduk di kerusi atau terlantar di katil.



Anda Perlu Mendapatkan Bantuan Awal

Rawatan awal adalah kunci kepada penyembuhan kecederaan tekanan. **Jika anda mengesyaki terdapat kecederaan tekanan, maklumkan kepada profesional penjagaan kesihatan dengan segera.**