

压疮预防

6步骤



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。尿液或粪便造成的潮湿肌肤，可导致皮肤败坏。



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。除非医疗专家另有指示，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

向医疗专家了解合适的减压垫产品，让必须久坐或久卧的家人使用。

定期检视皮肤

一天至少一次检查皮肤的压性损伤。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，请及早联系您的医疗专家。



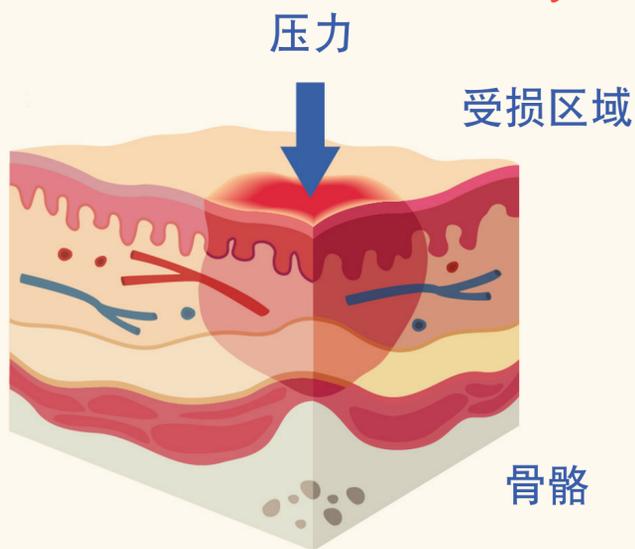
大多数的压疮都是可预防的。今天就优先预防压疮！

访问我们的“压疮中心” www.healthhub.sg/pressure-injury，了解更多有用的信息，以及预防与管理压疮的贴士。



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

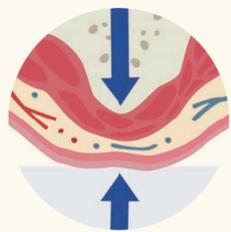
您可以预防 压疮!



什么是压疮?

压疮是指受损的皮肤和皮下组织。由于长期躺卧或坐着，压疮通常会出现在身体的骨质区域。

原因



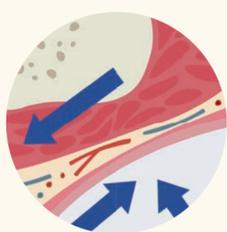
压力

持续的压力会减少皮肤的血液供应，并增加皮肤败坏的风险。



摩擦或剪应力

当皮肤在表面上摩擦/拖拉时，皮肤可能会在移动过程中受损。



压疮的高风险群体

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。



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。



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。



大多数的压疮都是可预防的。今天就优先预防压疮!

访问我们的“压疮中心” www.healthhub.sg/pressure-injury，了解更多有用的信息，以及预防与管理压疮的贴士。



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE