

活動,活動,再活動!

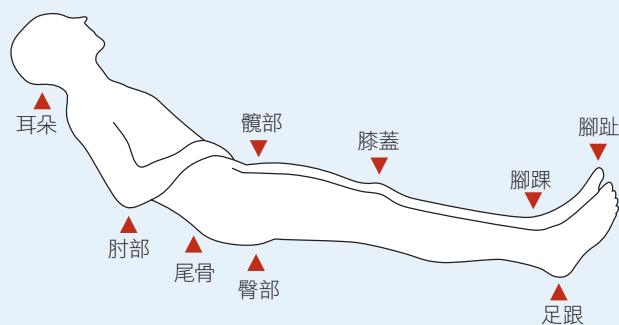
預防壓力性潰瘍

甚麼是壓力性潰瘍?

- 壓力性潰瘍(也稱為壓瘡或褥瘡)是因持續壓力而造成的皮膚損傷。
- 壓力性潰瘍可能看上去不嚴重,比如只是皮膚發紅,但是皮膚表面之下有更嚴重的損傷。

身體哪些部位會出現壓力性潰瘍?

- 壓力性潰瘍一般出現在骨頭突出的部位 - 特別是足跟、臀部和腳趾。



甚麼人會得壓力性潰瘍?

- 不得不躺在床上或坐在椅子上的人,如果無法活動,失去了感覺,大便或小便失去了控制,營養不良或身體不好,都會有得壓力性潰瘍的風險。

不承擔責任的聲明:此保健資料僅供一般教育之用。請向您的醫療保健專業人員諮詢,以確保此資料適用於您。

© 維多利亞州人民服務部版權所有,2004年
本資料可以自由複製,但僅可用于教育而非營利之目的。
網站:www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

您可採取甚麼措施?

✓ 活動,活動,再活動

- 無論是躺在床上還是坐在椅子上,最好保持活動,經常改變姿勢,以此減輕壓力。
- 如果無法自己活動,員工將幫助您經常改變姿勢。
- 特別的器具,比如氣墊、椅墊和軟靴可用於減輕某些部位的壓力。

✓ 保護皮膚

- 保持皮膚和床單乾燥。如果您的衣服或床單潮濕,要告訴員工。
- 如果骨頭突出部位有觸痛或疼痛,或您注意到了皮膚發紅、水皰或破裂,要告訴員工。
- 不要按摩身體骨頭突出部位的皮膚。
- 使用溫性香皂,並要潤膚。

✓ 飲食均衡

想了解詳情嗎?

- 請向護士或保健專業人員詢問。