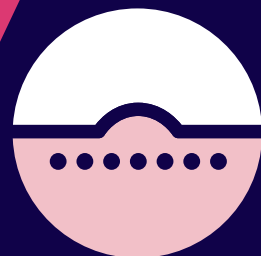


压迫性损伤

为居民、家人和照顾者提供的信息



压迫性损伤是指皮肤或皮下某个区域的损伤。

这是由于持续受压造成——例如，如果你坐在或躺在同一个部位，损伤可能在一到两小时内就会发生。

这也可能由于摩擦或横切力造成——例如，从床或椅子上滑下，或鞋子太紧，不断摩擦。

压迫性损伤大多数发生在人体骨头突起的部位，例如脚后跟、脚趾或尾骨（骶骨）。

压迫性损伤也称为褥疮、压疮和压迫性溃疡。

尽管压迫性损伤会对健康造成巨大影响，但它们通常可以预防，也能治疗。

预防压迫性损伤

- 每天检查皮肤。寻找皮肤上的变化，例如发红、深色部位、肿胀、水疱或疮肿——这些都是压迫性损伤的迹象。你还可能感到有些疼痛。请立即告诉工作人员。
- 如果你难以自己移动身体，失去触觉，或身体不适，检查皮肤就非常重要。
- 坐在椅子上或躺在床上时，应该变换位置。即使微小的移动也有助于防止皮肤受损。
- 使用枕头或楔形海绵靠垫，降低骨头突起部位受到的压迫。不要使用海绵圈或装着液体的袋子。
- 和工作人员商量使用特殊减压床垫。
- 不要搓揉或按摩骨头突起部位（例如髌骨部位）的皮肤。
- 避免接触硬表面，尤其是让脚后跟或尾骨接触。

护理皮肤

- 使用无皂洗溶液或不含香水的湿巾。与肥皂相比，这些产品对你的皮肤要柔和得多，而且不会使皮肤干燥。你可以在超市或药房购买这些产品。
- 想要擦干皮肤时，应轻拍皮肤。不要用力擦拭。

- 每天两次往皮肤上涂保湿霜，因为干燥的皮肤容易受损。
- 如果有大小便失禁问题，可以用吸水垫和护肤霜或湿巾来帮助预防皮肤损伤。
- 吃健康食品（水果和蔬菜），足量饮水（除非有饮水量限制）。

控制压迫性损伤的方法

- 避免接触压迫性损伤部位。这能阻止损伤恶化并帮助愈合。
- 避免搓揉或按摩受损部位。

共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你注意到皮肤出现任何变化，请告诉工作人员。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作将有助于你保持健康，不进医院。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

向工作人员提出的问题

- 你能帮我检查皮肤吗？
- 有什么办法可以让我的皮肤不受压迫？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至 acqiu@dhhs.vic.gov.au

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>