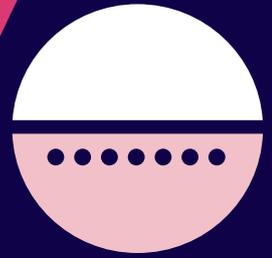


皮肤护理

为居民、家人和照顾者提供的信息



皮肤是人体最大的器官。没有破损或疮肿的健康皮肤，对于良好的健康非常重要。皮肤是阻止细菌的防护层。如果皮肤干燥或破损，细菌就容易进入人体，造成感染。

随着年龄变老，皮肤也会变化。它会变薄，更容易受损，愈合时间更长。

你应该更加注意护理皮肤，以减少皮肤撕裂、感染和压力性损伤（褥疮）等问题。

护理皮肤的方法

- 每天检查皮肤。寻找皮肤上的变化，例如皮疹、发红、深色部位、肿胀、水疱或疮肿。请立即告诉工作人员。
- 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，可以用吸水垫和保肤霜或湿巾来帮助预防皮肤损伤。
- 不要搓揉骨头突起部位的皮肤，例如髌骨、脚踝或尾骨（骶骨）部位。
- 如果皮肤干燥或痒，请告诉工作人员。这不是正常现象，应该治疗。
- 避免在皮肤上使用胶带。这会造成损伤。
- 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。
- 吃健康食品（水果和蔬菜），足量饮水（除非有饮水量限制）。

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或损伤，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。

与工作人员合作会有助于你保持健康。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？
- 我的皮肤最好使用什么产品？



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](https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers)