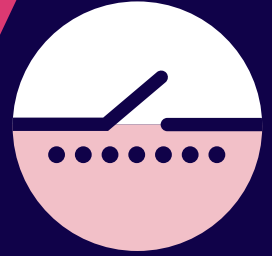


皮肤撕裂

为居民、家人和照顾者提供的信息



皮肤撕裂是指皮肤外层破损或撕裂。皮肤可能剥起或完全脱落。

皮肤撕裂常见于臂部、手部和腿部。大面积皮肤撕裂需要很长时间才能愈合。

随着年龄变老，皮肤会变得非常干燥和脆弱。即使轻微的碰撞也会导致皮肤撕裂。

你应该更加注意保护和护理皮肤，预防皮肤撕裂。

预防皮肤撕裂的方法

- 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。
- 每天两次往皮肤上涂保湿霜，因为干燥的皮肤容易受损。
- 想要擦干皮肤时，应轻拍皮肤。不要用力擦拭。
- 吃健康食品（水果和蔬菜），足量饮水（除非有饮水量限制）。

如何避免皮肤受损

- 保持手指甲和脚趾甲短而光滑。
- 不要戴可能撕裂皮肤的首饰。
- 在家具以及助行架和轮椅等器具的锐利边缘上包覆衬垫。
- 确保照明充足。你需要能看清走路的方向，以避免撞到家具。
- 尽量不要行动匆忙（尤其是急着去厕所）。大多数皮肤撕裂都是在这个时候发生的。
- 如果天气不是太热，穿长袖衫和长裤保护皮肤。
- 如果你的皮肤非常容易受伤，你可以使用额外的衬垫（通常称为肢体保护垫）来保护皮肤。
- 不要在皮肤上使用胶带。这会造成损伤。

皮肤撕裂的护理方法

工作人员知道如何护理皮肤撕裂。如果你受伤了，请立即告诉他们。

受伤部位需要立即止血，然后用清水或盐水（盐溶液）轻轻清洗。如果可能，工作人员会小心地将脱落的皮肤从伤口部位卷起去除，然后用不粘纱布遮住伤口。

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。

如果你皮肤撕裂或注意到皮肤出现任何损伤，请立即告诉工作人员。

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，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？
- 什么产品最有助于保持我的皮肤健康？



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>