

본인과 보호자가 어떻게 압박 궤양을 예방할 수 있을까요?

누워 있을 때:

- 두 세 시간 간격으로 자세를 바꾸세요.
약간만이라도 바꾸면 도움이 될 수 있습니다.
- 특히 모로 누울 때는 베개를 사용해 무릎과 발목이 맞닿지 않게 하세요.
- 밑에 까는 요의 접혀진 부분은 되도록 피하세요.
- 반좌위 자세일 때는 몸이 아래로 쏠려 엉덩이와 발꿈치에 상처가 날 수 있으므로 주의하세요.
- 필요하면 도움을 청하세요.

앉아 있을 때:

- 30분마다 몇 분 동안 앞으로 또는 좌우로 몸을 기울여 압박을 해소하세요.

그 밖에 도움이 될 수 있는 일은 무엇일까요?

- 건강에 좋은 식사를 하고 충분한 수분을 섭취하세요.
- 피부를 청결하고 건조하게 유지하세요.
- 실금이 있으면 간호사에게 도움을 청하세요.
간호사나 작업치료사, 물리치료사, 의사, 영양사가 압박 궤양 예방 계획을 짜는 데 도움을 드릴 수 있습니다.

「보호자에게 알려줄 사항: 자세 변경 압박 제거」



NEW ZEALAND
WOUND CARE
SOCIETY
www.nzwcs.org.nz



MINISTRY OF
HEALTH
MANATŪ HAUORA



HEALTH QUALITY & SAFETY
COMMISSION NEW ZEALAND
Kupu Taurangi Hauora o Aotearoa



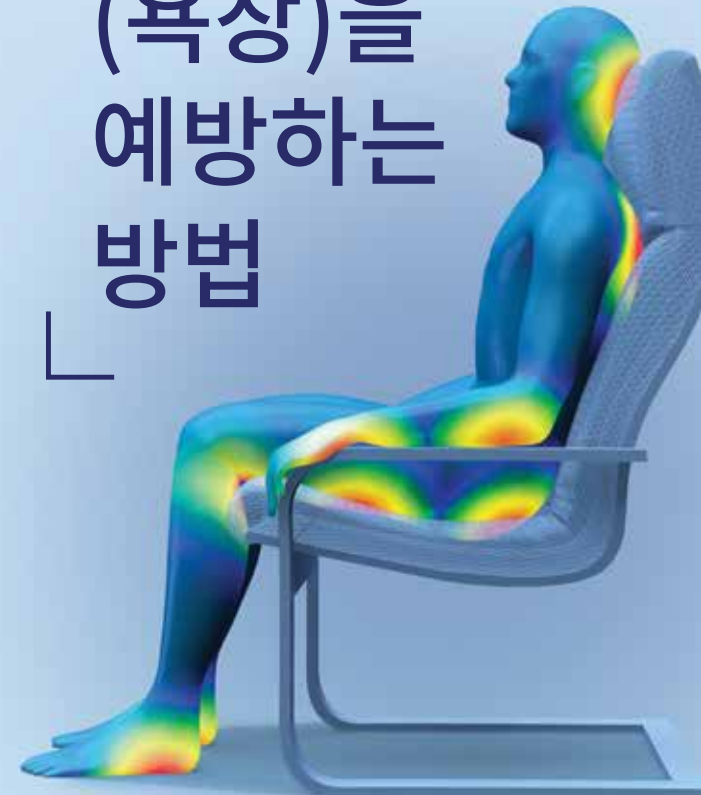
ACC
PREVENTION CARE RECOVERY
Te Kaporeihana Awhina Hunga Whara

카운티 마누카 지역 보건 위원회와 오클랜드 지역 보건
위원회의 자료를 참고해 제작

「압박 제거」

피부가 중요합니다

가정에서
압박 궤양
(욕창)을
예방하는
방법



nzwcs.org.nz/pressureinjuries

압박 궤양이란?

한 자세로 너무 오래 있으면 피부와 살이 손상될 수 있습니다.

가볍게는 물집 정도이지만 깊은 개방 상처로 진행되면 치료하기 어려울 수 있습니다. 압박 궤양은 회복에 여러 달이 걸릴 수도 있습니다.

압박 궤양은 욕창, 와창이라고도 합니다. 이것은 단 몇 시간만에 생길 수 있습니다.

흔히 압박 궤양의 첫 징후는 눌렀을 때 하얗게



되지 않는 피부 변색 부위입니다. 피부색이 연한 사람은 주로 홍반 형태로 나타나고, 검은 사람은 자주색이나 파란색 반점으로 나타나곤 합니다.

경우에 따라서는 불편감이나 통증이 수반될 수도 있습니다.

위험군에 속하시나요?

압박궤양이 생길 우려가 많은 경우:

- 오래 앉아 있거나 누워 있을 때
- 땀이나 실금으로 인해 피부가 축축해졌을 때
- 감각 상실이나 혈액순환 불량일 때
- 균형 잡힌 식사를 하지 못하거나 수분 공급이 충분하지 않을 때
- 피부와 접촉하는 의료장비를 자주 사용할 때

「위험군이더라도」

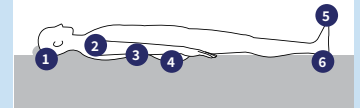
압박 궤양은 피할 수 있습니다

압박 궤양 다발 부위

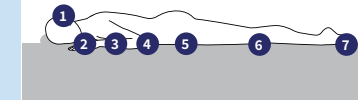
압박 궤양은 체중을 떠받치는 신체 부위와 뼈 돌출부에 가장 많이 생깁니다.

- 1 머리
- 2 어깨
- 3 팔꿈치
- 4 엉덩이
- 5 발가락
- 6 발꿈치

바로 누운 자세



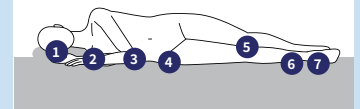
옆드려 누운 자세



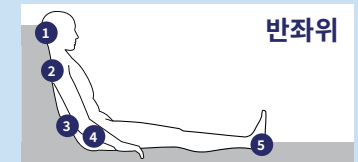
- 1 머리
- 2 턱
- 3 가슴
- 4 팔꿈치
- 5 음부
- 6 무릎
- 7 발가락

- 1 귀
- 2 어깨
- 3 팔꿈치(바깥쪽)
- 4 고관절
- 5 무릎(안/바깥쪽)
- 6 발목
- 7 발꿈치

모로 누운 자세



반좌위



- 1 머리
- 2 어깨
- 3 허리
- 4 엉덩이
- 5 발꿈치

이러한 부위가 아프기 시작하면 전문 의료인에게 말하세요.