

您和您的家人做什么有助于预防压伤?

如果您躺在床上

- ▶ 每隔两到三个小时变换身体仰卧和侧卧的位置
- ▶ 使用枕头, 避免膝关节和脚踝互相接触, 尤其是在您侧卧时
- ▶ 避免使用有皱褶的床单
- ▶ 如果坐在床上, 注意下床可能会导致臀部和脚跟压伤
- ▶ 需要帮助时, 请提出



如果您坐在轮椅上

- ▶ 每半小时向前倾身, 或向左右侧身几分钟, 可缓解压力



还有什么可提供帮助的事情?

- ▶ 吃健康的食物及多喝水
- ▶ 保持您的皮肤清洁干燥
- ▶ 感觉任何不适时, 请要求护士提供帮助

您的护士、职业理疗师、物理治疗师、医生或营养师可帮助您规划您的护理, 以避免压伤

提醒您的看护人:

请帮助我移动

您的皮肤很重要

我们需要您与看护人的通力合作

预防压伤



什么是压伤?

压伤是身体长时间保持一个姿势所造成的受损皮肤和肉体伤害(如长时间坐或卧)。

如果坐在床上,下床时可能会伤害臀部和脚跟。

压伤有时也称为褥疮、压疮、受压区域或压力溃疡。

它们可在数小时内生成,通常开始时皮肤会改变颜色。可能会发生疼痛或不适。



压伤的第一个迹象可能是按压不适区域时,颜色**不会**变白。

如果压力不能及时缓解,皮肤可能会受损,出现水泡或深度开放性伤口。

您是否有压伤风险?

您会有风险,如果:

- ▶ 在床上呆的时间过长
- ▶ 您坐在轮椅或椅子上的时间过长
- ▶ 您移动困难
- ▶ 您有重病或经历了大手术
- ▶ 您年老体弱
- ▶ 您有汗湿的皮肤或失禁(例如:不能及时上厕所、大小便失禁)
- ▶ 您失去知觉(例如:由于麻醉、糖尿病或中风)或血液流动较差
- ▶ 饮食不周

尽管有风险,压伤是可以避免的。

您身体的哪些部位最易受伤害?

身体容易受压伤的部位是承重部位和骨头靠近皮肤表面的部位。

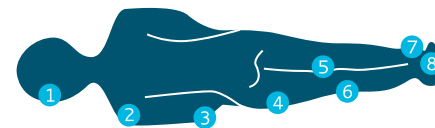
- 1 头部
- 2 肩膀
- 3 胳膊肘
- 4 臀部
- 5 脚趾
- 6 脚跟



- 1 头部
- 2 胳膊肘
- 3 下巴
- 4 胸部
- 5 生殖器
- 6 膝盖
- 7 脚趾



- 1 耳朵
- 2 肩膀
- 3 胳膊肘(外侧)
- 4 髋关节
- 5 膝盖(内侧)
- 6 膝盖(外侧)
- 7 脚踝
- 8 脚跟



- 1 头部
- 2 肩膀
- 3 骶骨
- 4 臀部
- 5 脚跟



如果其中任何一个部位开始感到疼痛,请告诉您的看护人。

我们随时为您提供帮助。

即使做好一切防备,压伤有时也会发生。如果您需要更多的信息,请向您的保健专业人士提出要求。