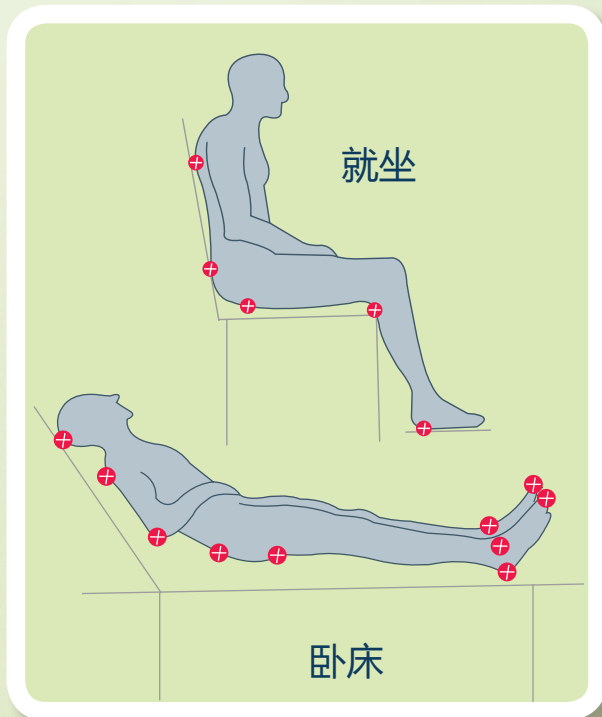


压力性损伤位置

压力性损伤会发生在骨区——特别是脚后跟、手肘、髌部、臀部以及尾椎处，但也可以出现在任何皮肤受到持续压力的地方。红十字标示的是您身上有可能发生压力性损伤的地方。



预防压力性损伤



请牢记

1. 要保持运动
2. 要护理皮肤
3. 要摄入健康饮食



© Griffith University 2016

Version 1, 2016

预防压力性损伤

住院病人有遭受压力性损伤的风险，这通常被称作褥疮。



本手册说明了三种简单的措施，可以降低您遭受压力损伤的风险：

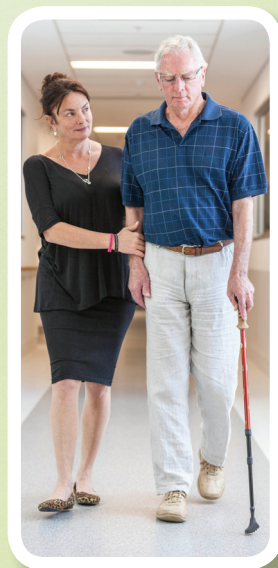
1. 保持运动
2. 护理皮肤
3. 健康饮食

保持运动



卧床时：

- 当您平躺在床上时，请经常转动或交替变换您的姿势。
- 当您改变姿势时，如有需要，请使用枕头支撑自己。
- 如果您无法移动身体，请要求工作人员帮助您定时变换姿势。



离开床时：

- 经常改变您在椅子上的坐姿。
- 如果可能的话，出去散步，保持活跃。

护理皮肤

- 如果您感到骨区有压痛、疼痛或酸痛，或者您注意到皮肤有任何红肿、起泡或破裂，请告知工作人员。
- 保持皮肤和床上用品清洁干燥。
- 您的衣物或床上用品被弄潮时，请让工作人员知道。
- 请使用润肤乳液防止皮肤干燥开裂。工作人员可以在任何您难以够到的地方为您涂抹润肤霜。
- 皮肤变脏后请尽快清洁皮肤。
- 特殊设备如充气床垫、减压垫和靴子可用于减少特定区域所受的压力。
- 使用温和的清洁剂或保湿型肥皂来防止皮肤干燥。



健康饮食

- 良好的营养在保护皮肤和伤口愈合方面起着至关重要的作用。
- 瘦肉、家禽、鱼、蛋和豆子/豆类以及乳制品是铁和蛋白质的良好来源，这会帮助您的皮肤愈合。
- 请确保您饮用充足的流质来保持体内水分充足。
- 请向具备合格资质的膳食专家或营养学家咨询。
- 遵照医嘱服用营养补充剂。

