

您可以做的事情

由一個表面移到另一個表面時

- 使用轉姿滑墊，以避免皮膚在床或座位上拖行。
- 如有需要，使用機械吊椅。

不能控制大小便時

- 保持貼身衣物乾爽。
- 塗上「隔濕」潤膚露保護皮膚。
- 定時和經常如廁。
- 如有需要，請別人協助您上洗手間。
- 除非必要，否則避免穿著成人尿褲或尿片。向護士或皮膚及傷口護士查詢其他的選擇方案。

保持活躍

- 盡量做自己可以做的事情。
- 參與日常生活的活動。

參與活動和做運動能保持肌肉強健，讓您可以走動和轉換姿勢。

飲食健康

- 每天喝約 6 杯 (1.5 公升) 液體 (除非您因健康問題而被告之要少喝)。
- 餐單中包含四類食品：蔬菜和水果；肉類和其他蛋白類食物；奶類產品；穀物類。蛋白類食物的例子：肉、魚、雞、火雞、蛋、奶、芝士、果仁、果仁醬、種子、豆、小扁豆、豆腐。
- 如果您胃口不佳，考慮喝營養飲料或吃蛋白營養棒。
- 如果您需要進食特別餐單，請在改變任何飲食前先與您的營養師或專業醫護人員商討。

何時尋求協助

出現下列情況時，須告訴您的專業醫護人員 (醫生、執業護士、護士等)：

- 您留意到皮膚發紅或有損傷跡象。
- 您的健康情況有變，以致您不能轉換姿勢、身體某些部位的感覺減弱或體重驟降。
- 您不能控制小便或大便。
- 您的糞便 (大便) 過軟或稀爛。

更多資訊

早晚隨時致電 8-1-1 (卑詩健康連線 HealthLinkBC)。

- 有關飲食問題，請要求與註冊營養師聯絡。
- 有關健康問題，請要求與註冊護士聯絡。
- 有關藥物問題，請要求與藥劑師聯絡。

有 130 種語言可供選擇。

如需傳譯員，請用英語說出您的語言，然後等待傳譯員接聽您的電話。

Chinese Traditional

保持皮膚健康 Keep Your Skin Healthy



適用於病人、客戶和院舍住客

圖像：

- 「輪椅上的壓力點」獲 Providence Health Care 核准改編
- 所有其他圖像屬非沙衛生局版權所有

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員為您提供的建議。

Catalogue #265541 (April 2017) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

 **fraserhealth**

本小冊為您解釋如何保持皮膚健康和何時尋求協助。

誰較容易有皮膚損傷？

任何人。有以下情況的人將較容易有皮膚損傷：

- 長時間地臥床、坐在椅上或輪椅上
- 基於痛症、傷患、癱瘓或昏迷等不同原因而難以移動身體某部份或全身
- 有皮膚範圍長期接觸水份，例如當不能控制排尿（小便）或排便（大便）時
- 營養不良
- 對需要清潔皮膚、進食或轉換姿勢的認知不足
- 因糖尿病、心臟病或肺病等健康問題使血液循環不良

何謂壓傷？

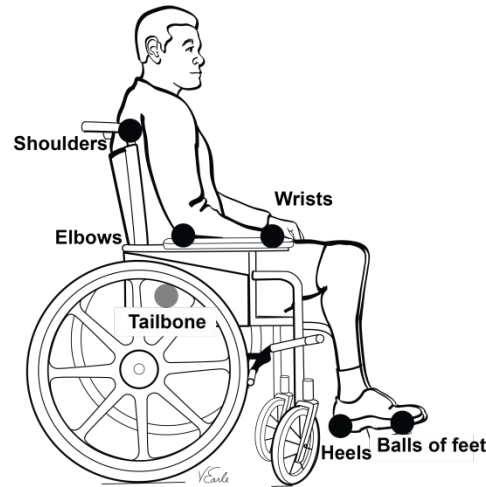
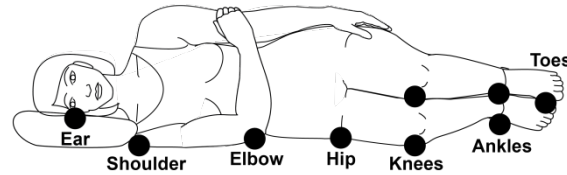
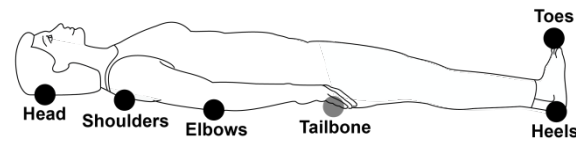
壓傷（又稱壓瘡、壓迫潰瘍或褥瘡）是一種皮膚和皮下組織的損傷。

這是因為皮膚被過度壓著太長時間所致，長期的壓力阻止了血液和營養供給皮膚和組織。

皮膚損傷亦會因以下情況造成：

- 衣物或床褥等重複摩擦皮膚（摩擦力）
- 皮膚層被迫互相拉扯，就像擦過堅硬的表面時那樣（剪切力）
- 皮膚表面上的濕氣
- 年邁
- 某些藥物的影響

常見出現皮膚損傷的位置



清潔皮膚時

- 查看有沒有新增發紅的地方。
- 每天用無香味的肥皂、清水和柔軟的毛巾清洗。不要使用熱水或擦拭皮膚。
- 輕輕拍乾皮膚及所有皮膚摺位，不要擦拭瘦骨或發紅的地方。
- 清洗後使用無香味的潤膚露滋潤皮膚。不要將潤膚露塗在腳趾間。
- 不要在皮膚如纏摺位的濕地方使用滑石粉或爽身粉。

坐在椅上或輪椅時

- 時刻保持坐姿正確：
 - 頭部在骨盆上方
 - 臀部和膝蓋約成 90 度角
 - 雙腳放在承托面上
- 每 15 分鐘輕微轉換姿勢一次。
- 每兩小時轉換全身姿勢一次，以減輕對瘦骨部位造成的壓力。
- 使用特別坐墊（請向醫護專業人員查詢）。不要使用中空的環形坐墊。
- 需要時請別人幫忙移動身體。



臥床時

- 床單層數越少越好，最好只用一層。
- 每 15 分鐘輕微轉換姿勢一次。
- 每兩小時轉換全身姿勢一次，以減輕對瘦骨部位造成的壓力。
- 側身斜臥，臀部和肩膀後傾約 30 度。



- 除非另有指示，否則只有在進食或在方便落床時才將床頭位置調高超過 30 度。
- 調高床頭前，先調高床尾。



- 即使已在使用特別的減壓床褥，腳後跟也須時刻離開任何表面。用枕頭、楔形墊或特製的腳跟靴子來承托雙腳。