

## 您能做什么

### 从一个平面移动到另一个平面时

- 使用滑梯垫，避免将皮肤拖过床或座位。
- 如有需要，可使用升降机。

### 大小便失禁时

- 保持贴身衣物干燥。
- 使用“锁水保湿”润肤乳，保护皮肤。
- 定期而且经常如厕。
- 如有需要，可请他人协助您去洗手间。
- 除非真有需要，否则请勿使用成人内裤或尿片。向您的护士或皮肤和伤口护士寻问其他选择。

### 保持活动

- 尽可能自理。
- 参与日常活动。

活动和锻炼能让肌肉足够强壮，以便您移动和改变姿势。

### 健康饮食

- 每天喝约 6 杯（1.5 升）液体（除非您因为健康状况被告知要少喝）。
- 您的餐食中应包含 4 四类食物：蔬菜和水果；肉类和其他蛋白质；乳制品；谷物。  
蛋白质示例：肉、鱼、鸡、火鸡、鸡蛋、牛奶、奶酪、坚果、果仁酱、籽类、豆类、扁豆、豆腐
- 如果您的食欲不好，请考虑营养饮料或蛋白棒。
- 如果您需要特殊的饮食，请在调整饮食之前告知您的营养师或医疗保健专业人员。

### 何时需要帮助

出现以下状况时，请告知您的医疗保健专业人员（医生、护理师、护士等）：

- 您注意到皮肤出现发红或皮肤损伤迹象。
- 您的健康状况发生变化，以致于您不能改变姿势，部分身体部位的感觉降低，或者体重突然减少。
- 您无法控制排尿或排便。
- 您的排便为稀状或呈水样。

## 如需了解更多信息

日间或晚上可随时致电 8-1-1（HealthLinkBC）。

- 饮食问题，请咨询注册营养师
- 健康问题，请咨询注册护士
- 药物问题，请咨询药剂师。

提供 130 种语言的服务。

如需口译员，请用英语说出您所需的语言。请别挂机，直至口译员接听电话。

图片：

- 经 Providence Health Care（天佑医疗机构）许可改编的“轮椅压力点”
- 其他所有图片版权属于菲沙卫生局 (Fraser Health)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

此资讯不能取代医务人员为您提供的建议

Catalogue #265542 (April 2017) Chinese Simplified  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

Chinese Simplified

## 保持皮肤健康 Keep Your Skin Healthy



供患者、客户、居民阅读使用

 **fraserhealth**

这本小册子解释了您可以做什么来保持皮肤健康以及何时要寻求帮助。

## 哪些人更可能出现皮肤损伤?

任何人。有以下状况的人更可能出现皮肤损伤:

- 长时间卧床、坐在椅子或轮椅上
- 因为疼痛、受伤、瘫痪或昏迷等原因导致身体部分或全身移动困难
- 有皮肤区域经常暴露于潮湿, 如出现大小便失禁时
- 营养不良
- 未充分了解如何清洁皮肤、进食或改变姿势
- 由于糖尿病、心脏病或肺部疾病等健康状况导致循环不良

## 什么是压力损伤?

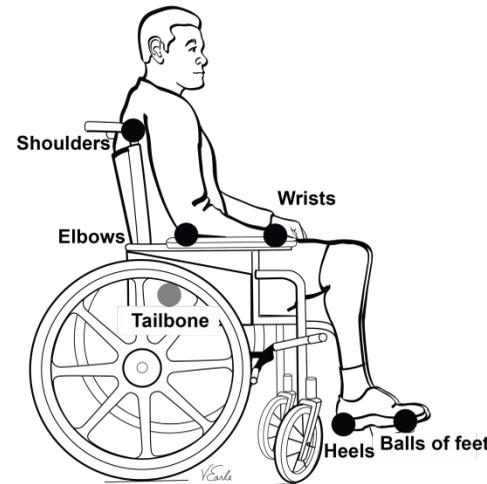
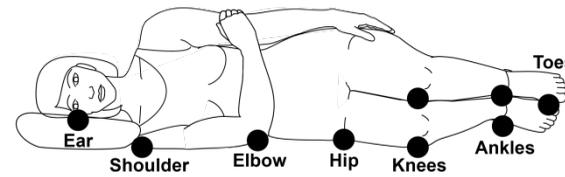
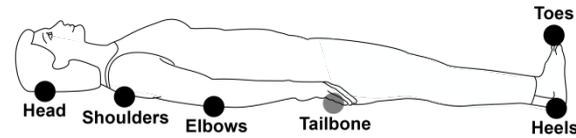
压力损伤(也称为压疮、压力溃疡或褥疮)是对皮肤和皮下组织的损伤。

当在皮肤上施加太多压力且时间过长时, 则会发生这种情况。恒久的压力会切断皮肤和组织的血液和营养供给。

以下情况也会发生皮肤损伤:

- 在皮肤上反复摩擦, 如衣服或床垫(擦摩)
- 当您滑过硬表面时, 层层皮肤被迫彼此滑动(剪力)
- 皮肤上有水分
- 年龄增长
- 部分用药

## 常见的皮肤损伤部位



## 当清洁皮肤时

- 查看是否有新的发红的点。
- 每天用无香味的肥皂、水和软布清洗。切勿使用热水或擦洗皮肤。
- 将皮肤和所有皮肤褶皱拍干。切勿摩擦骨头突出或发红部位。
- 清洗后使用无香味的乳液滋润皮肤。脚趾间切勿涂抹乳液。
- 切勿在潮湿部位使用滑石粉或粉末, 如皮肤褶皱或皱痕处

## 当坐在椅子或轮椅上时

- 始终保持正确的坐姿:
  - 头部在骨盆之上
  - 髋部和膝盖约呈 90 度角
  - 双脚放在支撑面上
- 每隔 15 分钟稍稍移动一点位置。
- 每 2 个小时变更一下整个坐姿, 以减轻对骨骼部位的压力。
- 使用特殊的垫子(请咨询您的医疗保健专业人员)。切勿坐在环形垫圈上。
- 如有需要时, 请他人帮助移动。



## 卧床时

- 身下垫最少层的布床单 - 1 层最好。
- 每隔 15 分钟稍稍移动一点位置。
- 每 2 个小时变更一下整个卧姿, 以减轻对骨骼部位的压力。
- 侧斜躺, 髋部和肩部后倾呈 30 度。



- 只能在吃饭或下床时将床头抬高至 30 度以上, 除非有不同的医嘱
- 抬高床头时, 应先抬高床脚。



- 在任何时候, 即使使用特殊的减压床垫, 都应始终保持脚跟远离任何平面。使用枕头、楔垫或特殊的脚跟护套来支撑您的双腿。