

직접 하실 수 있는 일

표면에서 자리를 이동하는 경우

- 이동판(sliding sheet)을 사용하여 침대나 좌석에 피부가 끌리지 않게 하십시오.
- 필요하면 기계 리프트를 사용하십시오.

소변이나 대변을 가리지 못하는 경우

- 피부에 닿는 옷이 젖지 않게 하십시오.
- 로션을 발라 ‘방습막’을 형성하여 피부를 보호하십시오.
- 화장실에 규칙적으로 자주 가십시오.
- 필요하면 화장실에 가실 때 도와달라고 하십시오.
- 정말 필요한 경우에만 성인용 기저귀 팬티나 기저귀를 사용하십시오. 담당 간호사나 피부 상처 담당 간호사에게 다른 대안을 물어보십시오.

활동성 유지

- 혼자 할 수 있는 일은 스스로 하십시오.
- 일상 활동에 참여하십시오.

활동과 운동으로 이동과 자세 변경에 필요한 근력을 유지하십시오.

건강한 식생활

- 매일 6 컵(1.5 리터) 정도의 수분을 섭취하십시오(건강 문제로 섭취량이 제한된 경우 제외).
- 식단에 다음 4 가지 식품군을 포함하십시오: 채소와 과일, 육류와 기타 단백질 식품, 유제품, 곡물류.
단백질 식품의 예: 육류, 어류, 닭고기, 칠면조고기, 알류, 우유, 치즈, 견과류, 견과류 버터, 씨앗류, 콩, 렌즈콩, 두부
- 식욕이 좋지 않으면, 영양 보충 음료나 단백질 영양마 섭취를 고려하십시오.
- 특별 식단이 필요하면, 영양사나 의료 전문가와 상담 후 식단을 바꾸십시오.

도움을 받아야 하는 경우

다음 경우에는 의료 전문가(의사, 전문 간호사, 간호사 등)에게 알려십시오.

- 피부 빨개짐이나 손상 징후를 발견하는 경우
- 건강 상태가 달라져 자세 변경이 불가능하거나 신체 부분 감각 저하, 갑작스러운 체중 감소가 있는 경우
- 소변이나 대변을 가릴 수 없는 경우
- 대변(똥)이 묽은 경우

자세한 정보:

하루 24 시간 언제든지 8-1-1 (HealthLinkBC)에 전화하십시오.

- 음식 관련 문의는 등록 영양사를 바꿔달라고 하십시오.
- 건강 관련 문의는 등록 간호사를 바꿔달라고 하십시오.
- 의약 관련 문의는 약사를 바꿔달라고 하십시오.

130 여 언어로 통화 가능.

통역이 필요하시면, “코리언”이라고 말씀하십시오. 통역과 전화로 연결될 때까지 기다리십시오.

그림:

- 프로비던스 헬스케어의 허락 하에 “휠체어 좌석 시 압박점” 수정
- 모든 기타 이미지 판권은 프레저 헬스 소유

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.

Catalogue #265544 (April 2017) Korean
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Korean

피부 건강 유지 Keep Your Skin Healthy



환자, 고객, 주민 대상

 **fraserhealth**

이 소책자에는 피부 건강을 유지하기 위하여 직접 하실 수 있는 일과 도움을 청하셔야 하는 경우가 나와 있습니다.

피부가 손상될 가능성이 큰 사람은?

누구든 마찬가지입니다. 다음에 해당하면 피부가 손상될 가능성이 큽니다.

- 침대나 의자, 휠체어에 오래 머무는 경우
- 신체 일부나 전체를 움직이기 어려운 경우(통증, 부상, 마비, 혼수 상태 등의 이유)
- 소변(오줌)이나 대변(똥)을 가리지 못해 피부 부위가 지속적으로 습기에 노출되는 경우
- 영양 부족
- 피부 세척이나 식사, 자세 변경의 필요성을 인지하기 어려운 경우
- 당뇨병이나 심장 질환, 폐 질환 같은 건강 문제로 순환이 활발하지 못한 경우

욕창이란?

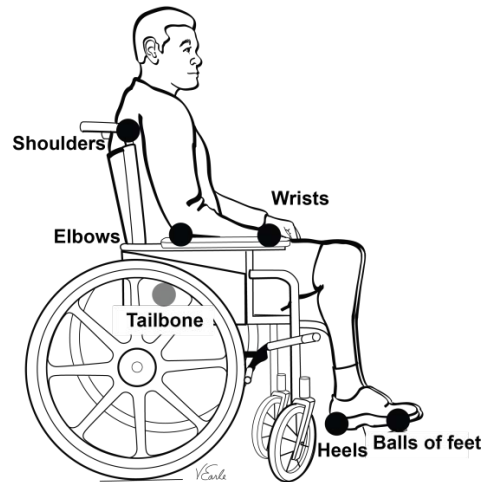
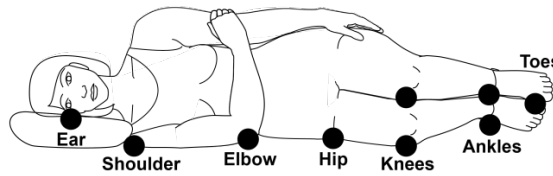
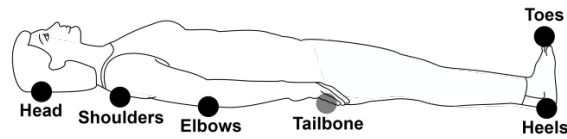
욕창(압박 궤양, 압력 궤양, 침대궤양)은 피부와 피하 조직에 생기는 손상입니다.

욕창은 피부에 지나친 압박이 너무 오래 지속되면 발생합니다. 지속적인 압박은 피부와 조직에 대한 혈액과 영양 공급을 차단합니다.

다음 이유로도 피부 손상이 발생합니다.

- 옷이나 매트리스 같이 피부에 가해지는 반복적 마찰(마찰력)
- 단단한 표면을 미끄러질 때처럼 피부층이 서로 강제로 포개짐(전단력)
- 축축한 피부
- 노령
- 특정 약

피부 손상이 흔히 발생하는 부위



피부 세척 시

- 새롭게 빨개진 부분을 찾아보십시오.
- 무향 비누와 물, 부드러운 천으로 매일 씻으십시오. 뜨거운 물을 사용하거나 피부를 세게 문지르지 마십시오.
- 피부와 피부가 접히는 모든 부분을 두드려 말리십시오. 뼈 돌출 부위나 빨개진 부위를 문지르지 마십시오.
- 세척 후 무향 로션으로 피부 보습을 하십시오. 발가락 사이에는 로션을 바르지 마십시오.
- 탈크 파우더나 기타 파우더를 피부가 접힌 부위나 주름진 곳 같이 축축한 부위에 사용하지 마십시오.

의자나 휠체어 착석 시

- 항상 올바른 자세로 앉으십시오.
 - 머리는 골반 위에 위치
 - 엉덩이와 무릎은 약 90도 각도 유지
 - 발은 지지면 위에 위치



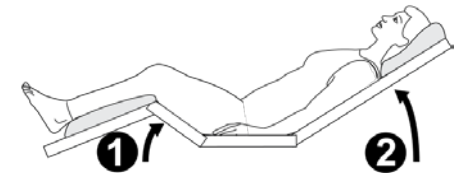
- 15분마다 자세를 약간 변경하십시오.
- 2시간마다 전체 자세를 변경하여 뼈 돌출 부위에 주는 압박을 줄이십시오.
- 특수 쿠션을 사용하십시오(의료 제공자에게 문의). 도넛형 쿠션을 깔고 앉지 마십시오.
- 필요하면 자세 변경에 도움을 요청하십시오.

침대에서

- 침대 표면에는 한 겹만 까는 것이 가장 좋습니다.
- 15분마다 자세를 약간 변경하십시오.
- 2시간마다 전체 자세를 변경하여 뼈 돌출 부위에 주는 압박을 줄이십시오.
- 엉덩이와 어깨가 30도 정도 약간 뒤로 기울어진 상태로 옆으로 누우십시오.



- 다른 지시 사항이 없는 경우, 환자가 식사하거나 침대에서 일어나는 것을 도울 때 침대 머리만 30도 이상으로 올리십시오.
- 침대 머리를 올릴 때, 침대 받치를 먼저 올리십시오.



- 압박이 덜한 특수 매트리스를 사용할 때도 항상 발꿈치가 표면에 닿지 않게 하십시오. 베개나 쿠션, 특수 발꿈치 부츠를 사용하여 다리를 지탱하십시오.