

환자관리 서비스
압박성 궤양 예방

환자관리 서비스
압박성 궤양 예방

질문이나 불만이 있으십니까?

질문이나 문제가 있으시면 주치의나 의료관리 제공자에게 말하십시오.

간호팀이 이 책자에 적힌대로 하지 않으면 해 달라고 요청하십시오!

질문이 있으십니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 불만이 있으시면 의사 선생님이나 의료관리 제공자에게 전화하십시오. 워싱턴 대학 종합병원 클리닉 직원 또한 언제든지 도움이 되어 드릴 것입니다.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Preventing Pressure Ulcers
Korean
10/2008
Translation by UWMC Interpreter Services
Reprints: Health Online

환자교육

환자 관리 서비스



압박성
궤양 예방

환자와 그 가족들이 할 수 있는 것들

압박성 궤양은 흔히 욕창이라고 불립니다. 이것은 환자분 신체의 근육과 연한 조직이 의자나 침대와 같은 외부 표면에 눌려질 때 생깁니다.

이 책자는 환자분의 입원기간과 자택 요양 동안 압박성 궤양을 막는 데 도움이 되는 방법을 제공해 드립니다.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

- 움직이고 활동량을 늘리시라고 상기시켜 드림. 도움없이 움직일 수 없으면 한 두시간마다 침대나 의자에서의 자세를 바꿔드릴 것입니다.
- 베틀 받침:
 - 침대에서 발 뒤꿈치를 들어 올리기 위해서 다리 밑에 받침.
 - 몸을 보호하고 압박성 궤양을 예방하기 위해서 필요한 곳이면 어디든지.
- 침대 발치로 미끌어 지는 것을 막기 위해서 뒷몸을 최대한 낮게 유지함.
- 침대에서 의자나 변기로 옮겨앉는 것을 도와줌.
- 대소변으로부터 피부를 보호하는 것을 도와줌. 이것은 크림이나 패드나 일회용 속옷 등으로 합니다.
- 균형잡힌 영양식사와 충분한 수분 섭취를 도와 드림.
- 피부 문제의 징조가 보이면 의사선생님에게 말함.

압박성 궤양에 걸릴 위험이 저에게 있습니까?

아래와 같은 사항들에 해당이 되면 위험성이 있습니다:

- 움직이지 않으면.
- 대부분의 시간을 침대나 의자에서 지내면.
- 대소변을 가리지 못하면.
- 완전한 영양식사를 하지 않거나 충분한 수분을 섭취하지 않으면.
- 비만이거나 체중이 미달이면.
- 피부가 얇고, 건조하고 또는 약하면.
- 침대에서 의자나 번기로 옮겨왔는데 도움이 필요하면.
- 혼동하거나 안절부절하면.
- 스테로이드를 복용하면.
- 졸리게 하는 약을 복용하면.

압박성 궤양은 어디에서 시작합니까?

압박성 궤양은 우리 몸의 거의 어디든지 생길 수 있습니다. 아래와 같은 곳에 생기기 쉽습니다:

- 꼬리뼈
- 엉치뼈
- 뒤꿈치
- 발목
- 팔꿈치
- 척추
- 후두부
- 귀

어떻게 하면 피부를 건강하게 유지할 수 있습니까?

- 피부를 청결히 하고 목욕후에는 물기를 잘 닦아 건조시킴.
- 피부가 건조하면 로션을 바름.
- 균형잡힌 영양식사를 함.
- 수분을 충분히 섭취함.
- 휴식을 충분히 취함.
- 가능한 한 활동을 함.
- 위생 실천. 피부에 묻은 대소변은 압박성 궤양을 급속히 생기게 하는 원인이 될 수 있습니다.
- 침대나 의자를 가로질러서 몸을 끌지 않도록 조심하십시오. 피부가 찢어지는 원인이 될 수 있습니다.

압박성 궤양을 예방하려면 어떻게 해야 합니까?

매일 피부를 검사하십시오.

- 압박성 궤양이 흔히 생기는 부분(꼬리뼈, 엉치뼈, 발 뒤꿈치, 발목, 팔꿈치, 등등)이 붉은가를 살펴 보십시오.

활동량을 늘리십시오.

- 가능하면 움직임과 활동량을 늘리기 위해서 걷거나, 운동을 하거나, 물리치료를 받으십시오.

피부의 압박을 감소시키십시오.

- 침대에서는 한 두시간 마다 의자에서는 더 자주 자세를 바꾸십시오.
- 붉거나 아픈 자리가 압박을 받지 않도록 편안한 자세를 찾도록 해 보십시오.

- 뼈가 있는 부분을 보호하기 위해서 버개를 사용 하십시오. 한 부분의 압력은 줄이지만 다른 부분에 가중시키는 도나스 모양의 버개를 피하십시오.
- 장딴지 밑에 버개를 꺾어서 침대나 의자 표면에서 발뒤꿈치가 뜨게 하십시오.
- 침대 발치로 몸이 미끌어 지지 않게 윗몸이 될수록이면 낮게 누워 계십시오.

자신의 간호에 적극적으로 참여 하십시오.

- 침대에서 의자나 번기로 옮겨왔고 싶으시면 도움을 요청하십시오.
- 아래가 젖었으면 마른 것으로 갈수 있도록 간병인에게 요청하십시오.
- 일회용 속옷을 사용하시고 대소변으로부터 피부를 보호하기 위해서 보호용 크림을 사용하십시오.
- 피부를 건강하게 유지하기 위한 지침서를 따라하십시오.

병원 관리

병원에 입원하고 계신동안 환자분의 간호팀이 압박성 궤양의 예방을 도울 것입니다. 그들은:

- 흉반이나 문제가 되는 징조가 있는가를 보기 위해서 매일 피부검사.
- 피부를 청결하고 건조하게 유지.
- 피부를 부드럽게 유지하기 위해서 로션을 발라줌.

- Remind you to move and increase your activity. Or, they will change your position in bed or chair every 1 to 2 hours if you cannot move without help.
- Place pillows:
 - Under your calves to keep your heels off the bed.
 - Anywhere else they are needed to protect your body and prevent pressure ulcers.
- Keep the head of your bed as low as possible so that you do not slide down the bed.
- Help you get from the bed to the chair or toilet.
- Help to protect your skin from urine or stool. This is done with cream, pads, and disposable underwear.
- Help you get a well-balanced diet and enough fluids.
- Tell your doctor if they notice signs of skin problems.

Do You Have Any Questions or Concerns?

If you have any questions or problems, talk with your doctor or health care provider.

If your caregivers are not doing the things outlined in this handout, please ask them to!

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195



Preventing Pressure Ulcers

What you and your family can do

A pressure ulcer is often called a “bed sore.” It forms when muscles and the soft tissues of your body are squeezed against an outside surface, such as a chair or bed.

This handout offers tips to help prevent pressure ulcers while you are in the hospital and when you are at home.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

a passion for life

Am I at risk for pressure ulcers?

You are at risk if you:

- Don't move.
- Stay in bed or a chair most of the time.
- Lose bladder or bowel control.
- Do not eat a balanced diet or drink enough fluids.
- Are overweight or underweight.
- Have thin, dry, or fragile skin.
- Need help getting from the bed to a chair or the toilet.
- Are confused or restless.
- Take steroids.
- Take medicines that make you sleepy.

Where do pressure ulcers begin?

Pressure ulcers can appear almost anywhere on your body. They are most likely to appear on these areas:

- Tailbone
- Hip bones
- Heels
- Ankles
- Elbows
- Spine
- Back of head
- Ears

How can I keep my skin healthy?

- Keep your skin clean, and dry off well after bathing.
- Use lotion if your skin is dry.
- Eat a well-balanced diet.
- Drink plenty of fluids.
- Get plenty of rest.
- Be as active as possible.
- Practice good hygiene. Urine and stool on your skin can cause pressure ulcers to form quickly.
- Be careful not to drag yourself across the bed or chair. This can cause your skin to tear.

What can I do to help prevent pressure ulcers?

Inspect your skin every day.

- Look for red areas where pressure ulcers often form (tailbone, hips, heels, ankles, elbows, etc.).

Increase your activity.

- If possible, walk and exercise, or get physical therapy to increase movement and activity.

Reduce pressure on your skin.

- Change your position every 1 to 2 hours in bed, more often in a chair.
- Try to find comfortable positions that avoid putting pressure on red or sore spots.

- Use pillows to protect bony parts. Avoid donut-shaped pillows, which take pressure off one area but put pressure on another area.
- Float your heels off the bed or chair surface by placing a pillow under your calves.
- Rest with the head of your bed as low as possible so that you do not slide down the bed.

Take an active role in your care.

- Ask for help to get from the bed to your chair or toilet.
- Tell your caregivers if you are wet so they can help you get clean and dry.
- Wear disposable underwear and use protective cream to protect your skin from urine or stool.
- Follow the guidelines to keep your skin healthy.

Hospital Care

While you are in the hospital, your caregivers will help you prevent pressure ulcers. They will:

- Inspect your skin every day for redness or signs of problems.
- Keep your skin clean and dry.
- Put lotion on your skin to keep it soft.