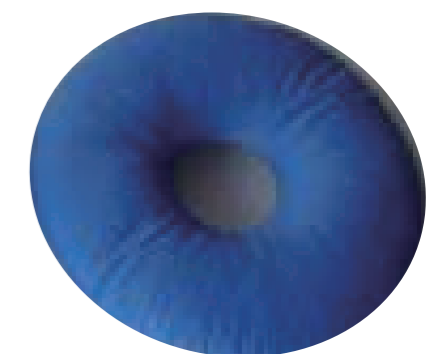


翻身、清潔做的好...保證皮膚破不了...

照顧上只要數小時或一至二天的疏失就可能使您的親人產生壓瘡，一旦發生壓瘡便很快的引起潰爛，嚴重者會因感染而危及生命，故預防最好的方式就是“確實做到翻身及清潔”，



- 1.** 每天至少檢查皮膚一次是否有發紅或破皮。可在幫您的親人洗澡或擦澡時檢查皮膚，需使用溫水清潔皮膚，避免使用肥皂以減少對皮膚的刺激。
- 2.** 每兩小時幫您的親人翻身，以免某一部位長時間壓迫。在翻身時姿勢有左側躺、右側躺及平躺輪替。若是坐著則需要每15分鐘至20分鐘移一下臀部的重心。
- 3.** 您的親人要有足夠的水分及營養攝入，蛋白質、維生素、鐵、鋅等礦物質有助於維持皮膚健康。
- 4.** 床單要保持平整、無皺摺，以減低您的親人皮膚及摺痕處成為壓力點，床單污染時，應立即更換。
- 5.** 維護皮膚的清潔，可適量為您的親人塗抹乳液，以預防皮膚過於乾燥。
- 6.** 鼓勵或協助您的親人做肢體、關節活動。
- 7.** 適當地按摩您的親人受壓部位，有助血液循環；如果皮膚已發紅，則不要按摩。
- 8.** 讓您的親人在常受壓的部位(如尾椎部位、足踝、臀兩側等)，使用氣墊床或減壓墊。



■ 氣墊床