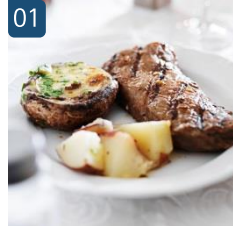


욕창 예방 및 욕창으로 손상된 피부의 상처 회복을 돕기 위해 적절한 영양 관리가 필요합니다.



탄수화물, 단백질, 지방을 골고루 섭취하도록 하고 충분한 열량을 섭취합니다.

치료를 위해 수분 제한이 필요한 경우를 제외하고는 하루 6~8 컵의 충분한 수분 섭취를 하도록 합니다.



채소와 과일을 섭취하여 비타민을 충분히 흡수합니다.

식사를 잘 하지 못하는 경우에는 영양 음료와 같은 보충 제품을 통해 부족한 열량, 영양 및 수분을 보충할 수 있습니다.



환자의 상태에 따라 섭취할 수 있는 식품의 종류가 제한될 수 있으니 의료진의 지시를 따르도록 합니다.

01 가운데가 뚫린 도넛 베개를 욕창 부위에 대어 주면 안되나요?
도넛 베개는 오히려 욕창 주변 피부를 압박해 도움이 되지 않습니다. 필요 시 욕창 방석을 사용해 보세요.

02 욕창을 빨리 낫게 하기 위해서 선풍기로 계속 말려주어도 되나요?
욕창이 낫기 위해서는 적절한 습윤과 보온이 필요하니 선풍기 등으로 계속 말려주는 것은 좋지 않습니다.

03 욕창 부위에 파우더를 뿌려주면 더 좋은가요?
욕창 부위에 뿌린 파우더 때문에 오히려 감염이 발생할 수 있으니 사용 전 의료진과 상의해주세요.



QR코드를 스캔하시면 욕창 예방을 위한 자세 변경 동영상을 볼 수 있습니다.

욕창 예방과 관리

욕창이란?

돌출 부위에 지속적인 압력이 가해져 발생하는 피부 손상을 말합니다. 건강한 사람도 2~4시간 같은 자세를 취하면 욕창이 발생할 수 있습니다.

서울아산병원 | 간호부



## 욕창이 생기기 쉬운 부위

### • 누운 자세



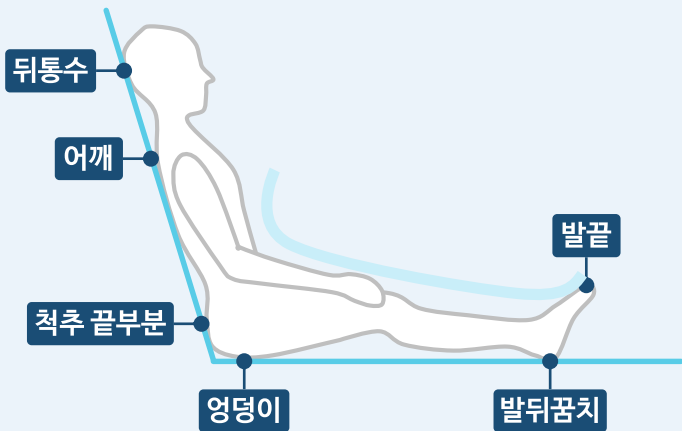
### • 옆으로 누운 자세



### • 엎드린 자세



### • 앉은 자세



## 욕창 예방 방법

01 움직이기 힘든 환자의 경우, 한 부위가 지속적으로 눌리지 않도록 **2시간 간격**으로 자세를 변경합니다.

02 자세를 변경할 때 시트를 끌거나 잡아당기면 **피부가 쓸릴 수 있으니 몸을 굴리거나 들어서 변경**합니다.



03 누운 자세에서 앉은 자세로 바꿀 때는 **다리를 먼저 30도 올리고** 상체를 올립니다.

04 **발뒤꿈치가 침대에 닿지 않도록** 쿠션이나 베개를 종아리 아래에 대어줍니다.

05 옆으로 누웠을 때 **30도 정도 기울인** 자세를 취하면, 뼈 돌출 부위에 닿는 압력을 최소화할 수 있습니다.

06 의자에 앉을 때는 **등 전체가 등받이에 닿도록** 기대고 발이 땅이나 발판에 닿도록 하면 엉덩이에 가해지는 압력을 분산시킬 수 있습니다. 그리고 상체 움직임이 가능한 경우 15분마다 팔을 이용하여 하체를 의자 표면에서 살짝 들어올립니다.



07 욕창 발생 위험이 있거나 욕창이 발생한 경우에는 압력 분산 효과가 있는 **욕창 예방용 매트리스** (폼 매트리스 또는 공기 매트리스)를 사용합니다.

## 피부 관리 방법

01 **피부 변화**(피부 발적, 창백함, 벗겨짐 등)가 있는지 자주 관찰합니다.

02 피부는 자극이 적은 비누를 사용하고, 물기는 두드려서 말리고, 건조한 피부에는 수시로 **피부 보습제**를 발라줍니다.

03 실금 시에는 **즉시 오염물을 깨끗이 닦아내고** 보습제나 피부 보호제를 발라줍니다.

04 피부는 축축하지 않게 유지하고 축축해진 환의는 **바로 교환**합니다.

05 피부는 **강하게 문지르지 않도록** 하고 뼈 돌출 부위는 마사지 하지 않습니다.

06 **침대 시트**는 구김이 가지 않도록 하고 건조하고 깨끗하게 유지합니다.

07 욕창 부위에 약이나 드레싱 제품을 적용할 때는 **반드시 의료진과 상의**하도록 합니다.