

# 壓力性損傷預防與護理(越)

## Phòng ngừa và xử lý loét đằm tỳ

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái, Bộ phận hộ lý biên in, Bản quyền: Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái.

Không có sự đồng ý của bệnh viện, không được quyền chuyển tải, copy hoặc chuyển bán.

### ■ Loét đằm tỳ là gì

Loét đằm tỳ tục gọi là loét do nằm nhiều, bởi vì da bị chèn ép và các yếu tố khác dẫn tới sự tuần hoàn của máu không thông gây ra tổn hại.

### ■ Nguyên nhân loét đằm tỳ

- Mô da bị va chạm quá mức hoặc do bị chèn ép một thời gian dài.
- Nhận biết cảm nhận thay đổi và bệnh nhân bị bệnh mãn tính, do năng lực phản ứng kém dẫn đến tỉ suất di dời của tứ chi giảm xuống, thường gặp bệnh mãn tính như : biến bệnh mạch máu thần kinh bệnh tiểu đường, mất trí, đột nguy, và tổn thương cột sống v.v..

- Suy dinh dưỡng

- Da ẩm ướt : như phát sốt, bị nhiễm trùng, phù nước, tiểu tiện mất kiểm soát hoặc tiêu chảy thời gian dài.

- Khăn giường không bằng phẳng : bị chèn ép trong thời gian dài.

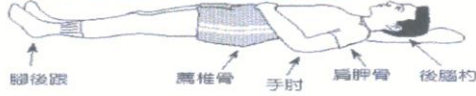
## ■ Những bộ phận dễ phát sinh loét điểm tỳ

- Nơi vùng da nếp nhăn gấp : như vùng dưới vú, háng và bộ phận sinh dục nam giới.

- Do sự điều trị làm cho da bị chèn ép : như các vật cứng có thạch vôi, miếng kẹp, vòng cổ, giá kẹp lưng v.v., ống thông mũi dạ dày, ống dẫn tiểu, dây thắt cố định và đeo máy chụp thở oxy gây ra chèn ép.

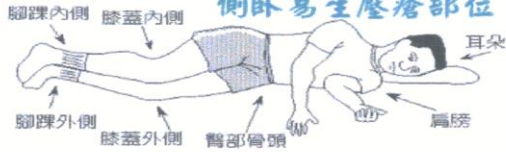
- Những bộ phận xương nhô : xương chấu, xương bả vai, mấu cá, khuỷu tay, như hình 1,2,3.

### 仰卧會發生壓瘡的部位



圖一

### 側卧易生壓瘡部位



圖二

### 坐姿會發生壓瘡的部位



圖三

## ■ Phòng ngừa loét diêm tỳ

### 1. Giữ gìn cho da ở trạng thái toàn vẹn khỏe mạnh

- Giữ gìn cơ thể sạch sẽ và khô ráo : có thể sử dụng nước ấm và xà phòng trung tính hoặc chứa vitamin E làm sạch da, sau khi lau khô thoa lớp mỏng kem giữ ẩm, nếu da bị thương, đề nghị không sử dụng kem giữ ẩm.

- Vận động thể thao vừa độ và massage da toàn thân, để xúc tiến tuần hoàn máu.
- Chọn trang phục rộng rãi, vải thoáng khí để thấm mồ hôi, và thường giữ gìn trang phục, giường nệm sạch sẽ và khô ráo.
- Người sử dụng tả giấy, nên thường chú ý giữ gìn khô sạch.
- Nam giới mất kiểm soát tiểu tiện hay són tiểu đề nghị sử dụng túi tiểu.
- Khi giúp lật di dời cơ thể nên dùng khiêng không nên dùng kéo đẩy, tránh va chạm gây hư hại cho da.
- Kiểm tra da toàn thân mỗi ngày có sưng đỏ hoặc hư hại hay không, cần chú ý những nơi dễ bị chèn ép, tìm ra nguyên nhân để có thể cải thiện.
- Nếu như da xuất hiện bất thường như đỏ, phù v.v., nên nhanh chóng nói với nhân viên hộ lý bác sĩ hoặc lập tức đi khám.

## 2. Giảm bớt cục bộ cơ thể bị chèn ép

- Giữ gìn khăn trải giường và phần dưới cơ thể tiếp xúc

- chăn bằng phẳng, tránh bị gập thành nếp nhăn, tất cả trường hợp gây ra da bị chèn ép.
- Quần áo không chọn loại có nút, xếp ly sâu hoặc dây kéo, để tránh việc gây hại cho da bị chèn ép.
  - Thời gian thích hợp lật trở cơ thể : ít nhất trong vòng 1~2 tiếng lật trở cơ thể 1 lần, và dùng gối thích hợp đỡ phần đầu. Vị trí đặt đỡ gối :
    - ◆ Nằm ngửa : lót gối đỡ ở phần đầu và phần bắp chuối chân.
    - ◆ Nằm nghiêng : kẹp gối vào giữa hai cánh tay và hai chân, tránh cho tứ chi của cơ thể bị va chạm và bị chèn ép.
  - Khi ngồi xe đẩy, cứ mỗi 15~20 phút thay đổi tư thế 1 lần, như để cơ thể nghiêng về trước hoặc nhắc lên không trong 10~20 giây.
  - Sử dụng khăn trải giường và nệm ghế loại giảm thấp áp lực, như giường đệm khí, giường nước, có thể cân bằng trọng lượng cơ thể, tránh cho áp lực tập chung vào những phần nhô của xương, tránh sử dụng vòng đệm khí.

### 3.Chú ý tình trạng dinh dưỡng

- Duy trì chế độ dinh dưỡng cân bằng : dùng nhiều rau cải sẫm màu, trái cây và thực phẩm có nhiều chất xơ, ít ăn dầu mỡ.
- Không bị bệnh có những hạn chế sau, dùng nhiều thức ăn có lượng đạm cao, như sữa, trứng, cá, các loại thịt v.v.. và Vitamin, bổ sung khoáng chất, như Vitamin C, kẽm. Mỗi ngày bổ sung đầy đủ lượng nước 2000~3000 c.c.

Các tư liệu này chỉ cung cấp tham khảo, tình huống thực tế về bệnh tình, xin vui lòng thảo luận với bác sĩ.

Nếu có bất cứ nghi vấn, xin liên hệ

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái

(02)27082121 chuyển 5221-5223

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái tại

Xizhi (02)26482121 chuyển 2701-2703

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái tại

Hsinchu (03)5278999 chuyển 8131-8132

Chúng tôi chân thành phục vụ cho bạn!

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái quan tâm bạn!

C5100.458.2020.09 一修

2023.01 審閱