

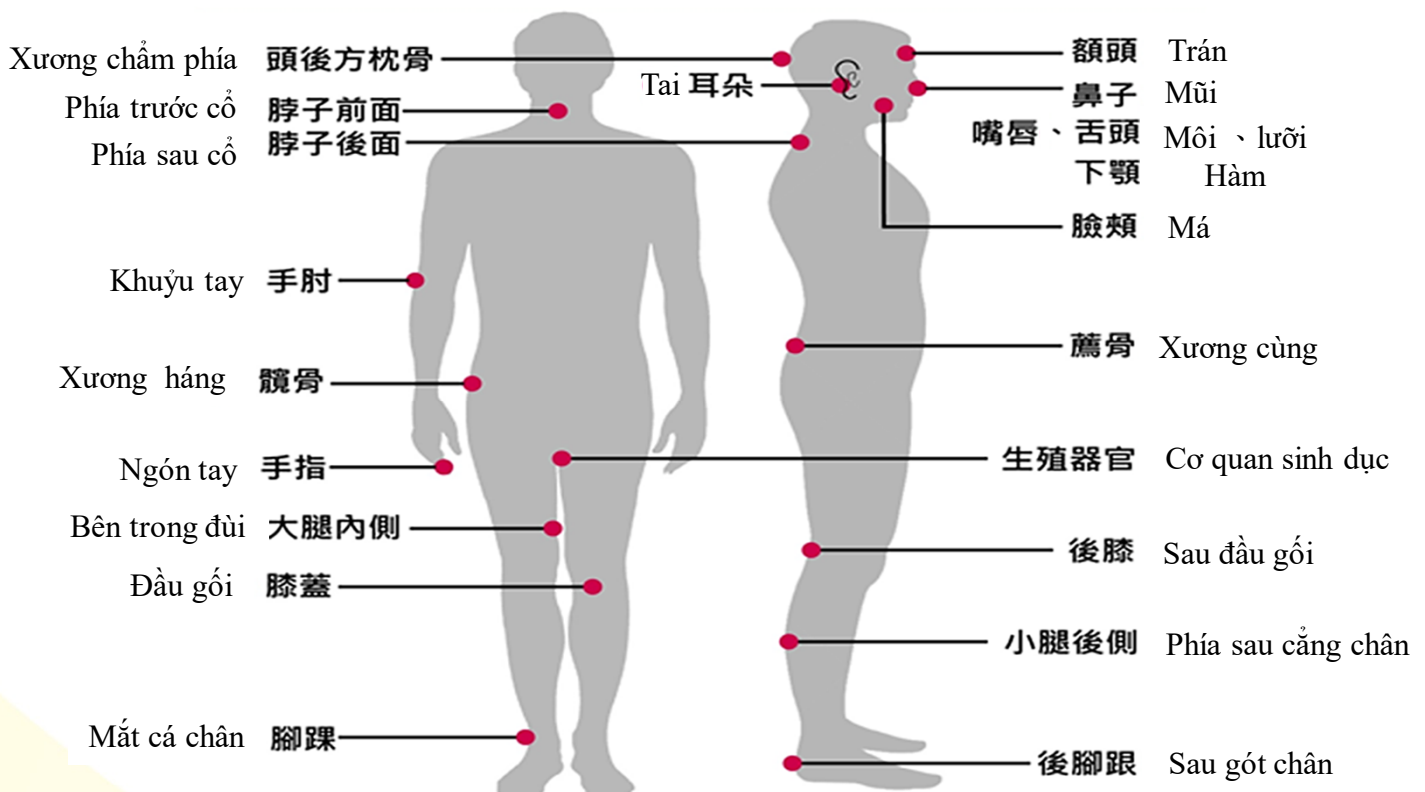
預防壓傷護理指導(越語版)

Hướng dẫn chăm sóc phòng ngừa bị loét do tì đè

■ 壓傷簡介Giới thiệu sơ lược về loét do tì đè

因皮膚長時間受壓迫血液循環不良，反覆受到外在壓力和磨擦，易導致皮膚受損，骨突處部位最容易產生壓傷

Khi da bị chèn ép trong thời gian dài khiến cho tuần hoàn máu kém, liên tục bị chèn ép và cọ xát bên ngoài, dễ dẫn đến da bị tổn thương, chỗ xương nhô ra dễ bị loét do tì đè.



■ 預防壓傷 Phòng ngừa bị loét do tì đè

檢視皮膚 Khăm da



每天至少2小時翻身一次，改變姿勢

Hàng ngày tối thiểu 2 tiếng thì xoay người một lần, thay đổi tư thế

確認翻身角度適當 Xác nhận góc lật người thích hợp



側躺時可以使用翻身枕或枕頭支撐腰背處，讓腰背部與床面之夾角維持約30度，並於二腿膝蓋與腳踝間夾枕頭

Khi nằm nghiêng có thể sử dụng gối xoay người hoặc gối để đỡ lấy chỗ lưng eo, để góc giữa lưng eo và mặt giường là 30 độ, đồng thời chỗ giữa hai đầu gối và giữa hai mắt cá chân được kẹp bằng gối.

床頭搖高不超過30度 Gối nhắc cao không quá 30 độ



翻身時以往上抬的方式取代拖曳，並利用移位輔具，例如：翻身墊、翻身枕等，減少摩擦力和剪力

Khi xoay người cần dùng cách nâng lên thay vì kéo, đồng thời sử dụng công cụ hỗ trợ xê dịch, ví dụ như: Tấm lật người, gối lật..., giảm thiểu lực ma sát và lực cắt.

足跟懸空 Gót chân kê cao



手肘、腳跟及尾底骨等部位，可使用適當「泡棉敷料」保護，減少骨突處壓迫

Những chỗ như khuỷu tay, gót chân và xương cụt có thể dùng “băng xốp” thích hợp để bảo vệ, giảm thiểu chèn ép chỗ xương nhô ra.

抬起臀部活動 Nhấc mông hoạt động



壓傷高危險群病人坐輪椅時，最好每隔15分鐘移動或抬高臀部，每小時變換姿勢

Bệnh nhân thuộc nhóm nguy cơ cao bị loét do tì đè khi ngồi xe lăn, tốt nhất cứ sau 15 phút thì xê dịch hoặc nhấc mông lên, thay đổi tư thế mỗi tiếng một lần.



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 複習一下 Tinjauan

- 問題1:() 久坐輪椅須至少每15 分鐘抬起臀部活動
- Câu 1: () Ngồi xe lăn lâu cần tối thiểu 15 phút phải nhắc mông hoạt động một lần
- 問題2:() 每天檢視皮膚狀況可早期發現壓傷情形
- Câu 2: () Hàng ngày kiểm tra da có thể sớm phát hiện tình trạng loét do tì đè
- 問題3:() 骨突出處不容易發生壓傷
- Câu 3: () Chỗ xương nhô ra khó bị loét do tì đè

正確答案Đáp án đúng

問題1:○ 問題2:○ 問題3:x Câu 1:○ Câu 2:○ Câu 3:x

參考資料Tài liệu tham khảo :

胡博恩、呂湘婷(2024)．概論壓力性損傷的預防與治療．家庭醫學與基層醫療，39(8)，239-245。

鄭雅文、王蔚芸(2024)．長期照顧機構老人壓傷之評估與預防．源遠護理，18(1)，28-34。

Gould, L. J., Alderden, J., Aslam, R., Barbul, A., Bogie, K. M., El Masry, M., Graves, L. Y., White-Chu, E. F., Ahmed, A., Boanca, K., Brash, J., Brooks, K. R., Cockron, W., Kennerly, S. M., Livingston, A. K., Page, J., Stephens, C., West, V., & Yap, T. L. (2024). WHS guidelines for the treatment of pressure ulcers—2023 update. Wound Repair and Regeneration, 32(1), 6–33.

諮詢電話 số điện thoại : (02)2737-2181 分機 Sự mở rộng: 1300

制定單位/日期 Ngày biên soạn (hiệu đính) : Khoa Điều dưỡng/.115.07..01

PFS-8100-698

Tờ thông tin này chỉ mang tính chất tham khảo, việc điều trị thực tế chủ yếu dựa trên chẩn đoán và phương pháp điều trị của bác sĩ.



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮