National Healthcare Group
Adding years of healthy life

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Kecederaan Tekanan

Gambaran keseluruhan

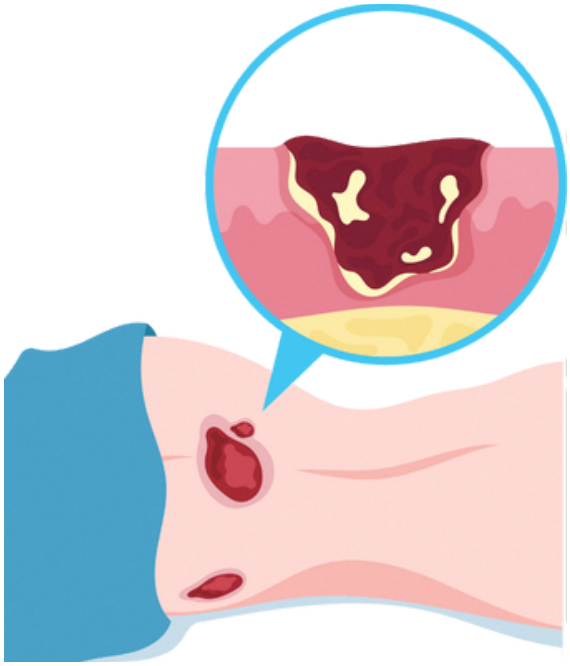
Kecederaan tekanan (juga dikenali sebagai ulser tekanan, kudis katil, kudis tekanan atau ulser dekubitus) ialah kerosakan setempat pada kulit dan tisu di bawahnya.

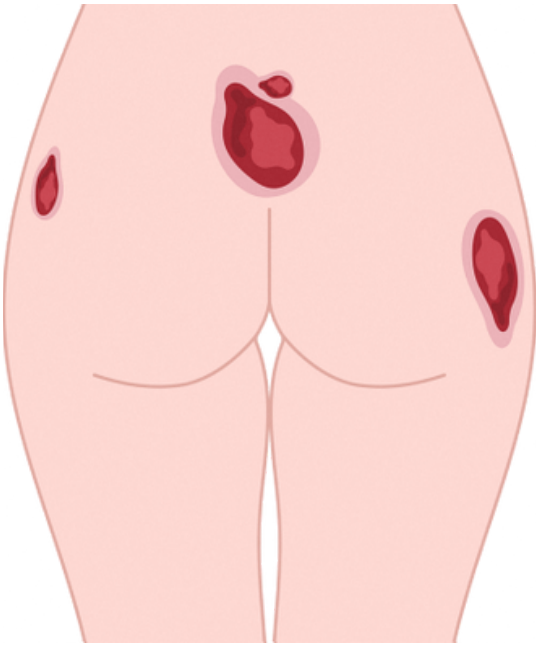
Punca

Tekanan berterusan pada kulit akibat baring atau duduk berpanjangan akan memutuskan bekalan darah ke kawasan yang terjejas dan menyebabkan kerosakan kulit dan tisu. Apabila ini berlaku, kecederaan tekanan terbentuk.

Tanda-tanda Kecederaan Tekanan

Mereka selalunya bermula sebagai tempat yang lembut, merah atau hangat yang tidak hilang dan boleh menyakitkan. Jika tidak dirawat, kecederaan dengan cepat menjadi lebih dalam dan sangat menyakitkan. Jika kecederaan itu dijangkiti, ia boleh menyebabkan masalah yang serius.







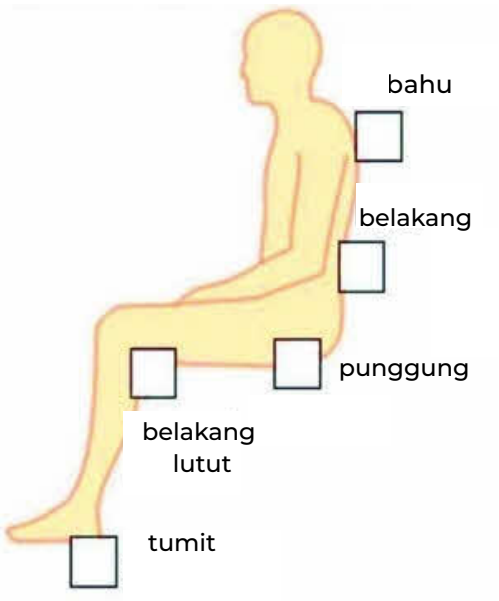


Risiko mengalami kecederaan tekanan apabila orang yang kita sayangi adalah:

- Tidak dapat melegakan tekanan pada bahagian tulang badan mereka.
- Terdedah secara berterusan kepada mereka. peluh, air kencing atau najis pada titik tekanannya.
- Luangkan masa di atas katil atau kerusi.
- Tidak dapat merasa sakit atau mengalami penurunan sensasi di kawasan yang terjejas.
- Luncurkan ke bawah di atas katil. Ini menyebabkan geseran dan ricih yang boleh mengoyakkan kulit halus.
- Pemakanan dan penghidratan yang lemah terutamanya apabila anda tidak mendapat cukup cecair dan protein dalam diet anda.
- Tidak dapat mengawal usus atau pundi kencing anda.
- Mempunyai ulser tekanan sebelum ini.
- Berumur lebih 65 tahun dan mempunyai faktor risiko lain.
- Peredaran darah yang lemah akibat masalah perubatan seperti diabetes, obesiti, merokok, strok dan/atau kecederaan saraf tunjang.

Di manakah titik tekanan biasa terletak?

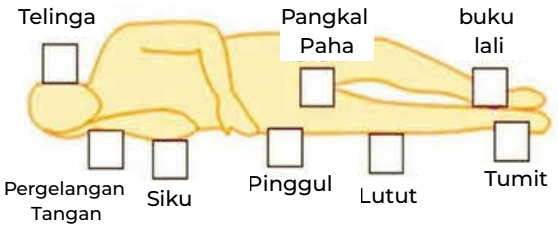
Duduk di atas kerusi/kerusi roda:



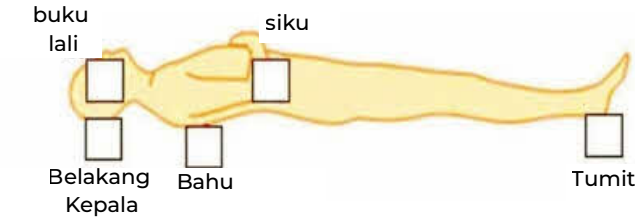
Duduk di atas katil:



Berbaring mengiring



Berbaring telentang:



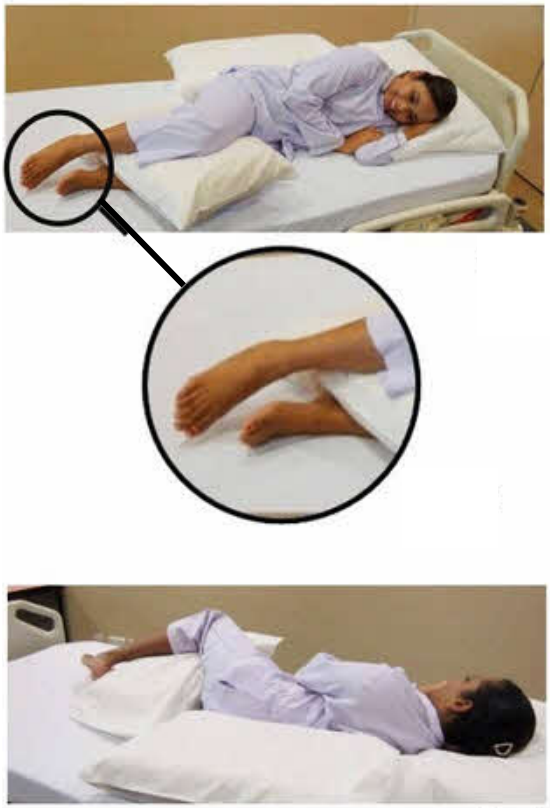
Bagaimanakah anda melegakan titik tekanan?

Berbaring

1. Baring telentang

- Gunakan bantal untuk menaikkan tumit untuk menjaga tumit dari katil atau biarkan tumit terletak di atas tepi tilam.
- Jangan angkat kepala katil lebih daripada 30 darjah.



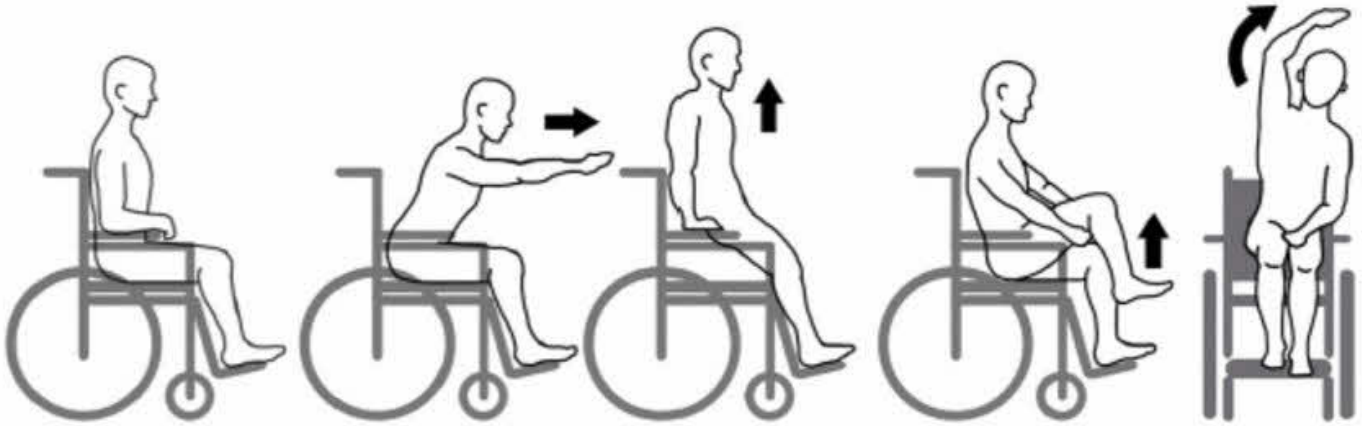


2. Baring menghadap kanan atau kiri

- Letakkan bantal atau kusyen di antara lutut dan buku lali untuk mengelakkannya daripada bergesel antara satu sama lain.
- Kekalkan kedudukan dengan menyokong belakang dengan bantal.
- Letakkan bantal di bawah sendi (kawasan tulang) untuk melindungi kawasan tersebut.
- Jangan berehat terus pada tulang pinggul.
- Jangan angkat kepala katil lebih daripada 30 darjah.
- Jangan letak bantal terus di belakang lutut kerana ini boleh mengurangkan aliran darah ke kaki.

Duduk

- Lakukan peralihan berat badan dengan bersandar ke sisi dan ke hadapan.
- Angkat kaki anda dan tolak badan anda ke atas, apabila anda duduk atau berbaring untuk jangka masa yang lama.



Kecederaan tekanan boleh dicegah kebanyakan masa:

1. Pastikan kulit anda selamat



- Periksa keadaan kulit setiap hari untuk sebarang kemerahan, lebam, ruam, kekeringan, bengkak, retak, koyak, kudis dan lepuh.
- Beri perhatian khusus kepada kawasan di mana tekanan boleh membina terutamanya kawasan tulang.

Jika anda mengalami kesukaran melihat kawasan tertentu:

- Gunakan cermin berpegangan panjang.
- Minta orang lain memegang cermin untuk memeriksa bahagian kulit.
- Dapatkan bantuan untuk mengambil foto kawasan yang anda tidak dapat lihat.



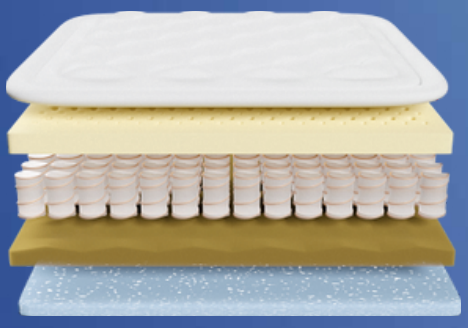


2. Mengamalkan langkah-langkah pencegahan yang baik

- Tukar kedudukan setiap 2 jam atau lebih kerap semasa di atas katil, dan sekurang-kurangnya tiga kali sejam apabila duduk.
- Gunakan pembalut luka, kusyen, tilam atau katil khas untuk mengagihkan semula tekanan dan melindungi kulit anda daripada kecederaan.
- Sentiasa angkat orang dengan betul apabila mengalihkannya di antara katil dan kerusi.
- Elakkan menggelongsor atau menyeret masuk dan keluar dari katil atau kerusi.
- Pastikan kulit bersih, kering dan sihat. Sapukan krim penghalang untuk melindungi kulit daripada air kencing atau sisa badan yang lain.
- Sapukan krim atau losyen untuk melembapkan kulit kering.
- Amalkan pemakanan sihat, seimbang dan minum air secukupnya.
- Berhenti merokok.

Dapatkan peranti pelepas tekanan

Tilam angin dan/atau kusyen pelepas tekanan adalah peralatan yang biasanya ditetapkan untuk individu yang mungkin mengalami kesukaran untuk membelok dan bergerak secara bebas dalam mencegah kecederaan tekanan. Pakar penjagaan kesihatan anda mungkin boleh memberikan nasihat tentang kesesuaian peralatan untuk orang yang anda sayangi.



National Healthcare Group
Adding years of healthy life

Copyright © 2025 National Healthcare Group

NHG cares it's in your hands

NHG-NUR-BRO-2024-00019-MV1