

욕창예방 및 관리지침

“어르신을 공경하고 직원상호간 존중과 배려의
문화로 행복한 해오름요양원을 만들겠습니다.”

욕창예방 및 관리지침

의식이 없는 어르신, 뇌신경이나 척수신경 손상으로 인해 잘 움직이지 못하는 어르신, 위중한 어르신에게 잘 발생하는 욕창에 대해 그 원인을 숙지하고 이에 대해 지속적인 예방 활동을 통해 욕창방지를 방지하고 이에 대한 교육을 정기적으로 실시한다.

1. 욕창이란:

신체에 지속적인 압박이 가해질 때 그 신체 부위에 지속적이거나 반복적으로 압력이 가해져 혈액순환의 장애로 생긴 피부와 그 밑에 있는 조직에 손상(궤양)이 유발된 상태

2. 피부의 구조

- 표피(Epidermis)
- 진피(Dermis)
- 피하조직(Hypodermis)

3. 욕창이 발생하는 부위

'뼈가 돌출되어 있는 곳', '체중이 실리는 곳', '피하지방이 적은 곳', '살이 많이 밀리는 곳'

○ (욕창이 많이 발생하는 부위)

- 양와위 : 발꿈치, 천골, 미골, 팔꿈치, 미골, 뒷머리
- 복 위 : 발가락, 무릎, 가슴, 하악골, 전두골
- 측 위 : 내측과골, 외측과골, 대전자, 장골능, 늑골, 견갑골
- 좌 위 : 좌골조면, 천골, 발꿈치

4. 욕창의 위험요인 입소자

- ① 의식이 없는 환자
- ② 근육마비로 원활히 움직이지 못하는 환자
- ③ 대소변 실금이 있는 환자
- ④ 영양실조 및 탈수, 빈혈환자
- ⑤ 피부표면에 상처나 부종이 있는 환자

5. 욕창의 예방법

1) 압력으로부터 피부보호

- ① 신체 선열을 유지하면서 체위변경 2시간마다 실시
 - 침상자세 변경 요령
 - 베개를 최소 3개 준비.
 - 환자를 끌지 말고 약간 들어서 옮긴다.
 - 자세를 바꿀 때 침대시트에 피부가 쓸려서 다치지 않도록 주의.
 - 이미 욕창이 있는 부위는 절대 바닥에 닿지 않도록 한다.
- ② 돌출부위의 체중을 분산
- ③ 침상머리를 상승시키는 시간을 줄이므로 응전력을 감소시킬 수 있다. 반좌위를 취할 경우에는 1시간 이상을 하지 않도록 한다.

2) 피부 관리

- ① 피부를 건조하고 청결하게 유지시켜 병원균의 성장을 억제하고 피부가 벗겨지는 것을 막는다. (파우더는 일반적으로 금기)
- ② 운동하고 난 후나 취침 전, 활동한 후에는 반드시 피부를 조사한다.
- ③ 발 관리를 철저히 한다.
- ④ Brace나 corset을 벗을 때 마찰이 되거나 자극을 받지 않았는지 확인한다.
- ⑤ 피부 통합성이 약한 부위나 뼈 돌출 부위는 마사지는 피한다.

3). 영양

- ① 탈수나 수분과다를 피한다.
- ② 충분한 단백질, 비타민 C, 아연, 철분이 함유된 식사를 한다.
- ③ 체중을 매일 측정하여 과체중 되지 않도록 한다.
- ④ 영양실조로 인한 저단백증 주의.
- ⑤ 빈혈은 욕창주위에 혈색소와 산소공급이 줄게 되어 창상치유를 지연시키므로 주의. 혈색소치는 최소 12gm% 이상 유지시켜야 한다.

4) 순환

- ① 적합한 산소를 공급하기 위해 순환상태가 좋아야 한다.
- ② 혈액순환을 돕기 위해서 능동적, 수동적 운동을 시키고 국소빈혈 부위에 마사지를 하여 피부에 영양을 공급한다.

③ 매 체위변경 시 등 마사지를 실시한다.

④ 피부와 조직이 이미 파손되었다면 마사지는 피하여 더 손상을 가져오지 않아야 한다.

5) 체위변경 : 욕창 근육수축을 방지하고 바른자세를유지하여 안위를 도모한다.

① 측위(좌 또는 옆으로 누운자세)

- 체위를 변경하는 과정에서 옆드려 눕는 복위가 여의치 않은 경우, 등 마사지 및 등·엉덩이 욕창치료시, 다양한 상황에서 활용
- 노인의 얼굴을 향하고자 하는 방향의 반대편 어깨와 엉덩이 부분을 잡고 통나무 굴리듯이 옆으로 돌려 눕힌다.
- 누웠을 때 위쪽다리의 무릎을 살짝 구부리고, 앞으로 당겨 자세를 안정되게 한다.
- 머리, 목아래, 팔꿈치, 허리,어깨와 둔부 등 베개나 수건으로 자세를 지지.

② 양와위(천정을 보고 똑바로 누운 자세로 모든체위의 기본)

- 어깨와 엉덩이 부분을 잡고 통나무를 굴리듯이 정면으로 돌려 눕힌다.
- 어깨, 목, 허리, 팔 등에 베개나 수건을 활용해 자세지지
- 발목이 90도 굴곡을 취할 수 있도록 발받침을 댄다.

③ 복위(옆드려 누운 자세)

- 등마사지, 등이나 엉덩이 부분 욕창 치료시
- 노인이 얼굴이 향하고자 하는 방향의 반대편 어깨와 엉덩이 부분을 잡고 통나무를 굴리듯이 뒤로 뒤집는다.
- 몸통 밑쪽으로 들어간 팔을 뺀다.
- 크기에 따라 베개를 머리,배, 다리밑에 대서 자세를 지지

④ 반좌위(상체를 올리고 기대어 앉은 자세)

- 노인이 숨이차고 호흡이 어려운 경우
- 식사 후 휴식을 취할 때
- 어깨와 엉덩이 부분을 잡고 통나무를 굴리듯이 정면으로 돌려 눕힌다.
- 노인이 편안한 정도로 침대의 위쪽을 올린다.
- 무릎을 세우거나 침대 아래쪽을 약간올려 다리를 편안하게 한다.
- 머리가 편안하도록 베개를 대주고, 천골부위에 작은 베개나 수건을 댄다.
- 팔꿈치 아래팔과 손에 베개를 대주고, 무릎아래에서 발목까지 베개를 댄다.

6, 욕창의 치료

1) 전신적 치료

- ① 수분을 최소 1800cc 이상 매일 섭취하여야 한다.
- ② 체중 kg당 35kcal 이상 섭취토록 하고, 특히 단백질, 비타민, 미네랄 등이 충분히 섭취되도록 달걀, 콩 제품, 우유, 치즈, 녹황색 야채가 포함된 식단이 짜여져야 한다.
- ③ 환자의 상태가 허용된다면 보행이나 의자에 자주 앉을 것을 권장하고 운동을 하도록 하여 혈액순환을 돕는다 .
- ④ 심리적으로 불안하지 않도록 하고 의욕을 갖도록 잘 지지해 주어야 한다.
- ⑤ 정상체온을 유지할 수 있도록 건강상태를 돕는다.

2) 욕창부위의 치료

- ① 피부에 발적만 보이는 1도 욕창은 더 이상의 자극을 피하고 공기가 잘 통하도록 해주면 낫는다. 그러나 2도 이상의 욕창에서는 압박 및 자극을 제거할 뿐 아니라 적절한 처치를 해 주어야 한다.
- ② 모든 상처는 생리식염수로 세척해 준다. 흔히 사용하는 소독제는 상처치유를 지연시키며 감염에

대한 저항력을 떨어뜨리므로 꼭 필요한 경우를 제외하고는 습관적인 사용을 하지 않아야 한다.

3) 간호

- ① 상처를 조심스럽게 닦아내고 붕대로 감는다.
- ② 베개나 패드 등으로 상처와 그 주위를 보호한다.
- ③ 새로 욕창이 생기지 않도록 피부에 발적이 생기기 쉬운 압박점을 미리보호한다.
- ④ 고단백 음식을 먹는다.(생선, 치즈, 참치, 우유, 땅콩 등)
- ⑤ 수분섭취를 증가시킨다.
- ⑥ 장과 방광을 조절할 수 없는 경우에는 더러워진 속옷은 즉시 갈아입히고 피부를 건조하게 유지한다.
- ⑦ 침대에서 일어나거나 움직일 때 몸을 끌지 말고 항상 들어준다.
- ⑧ 누워있는 환자는 2시간마다 체위변경을 해 준다.
- ⑨ 주름이 없도록 홀이불을 팽팽히 잡아당긴다.
- ⑩ 피부를 마사지 해주어 운동 및 혈액순환을 돕는다.
- ⑪ 가능하면 상체를 약간 올려 욕창부위가 직접 압박을 받지 않도록 도와준다.
- ⑫ 일단 욕창이 생기면 의사와 상의하여 치료를 받도록 한다.