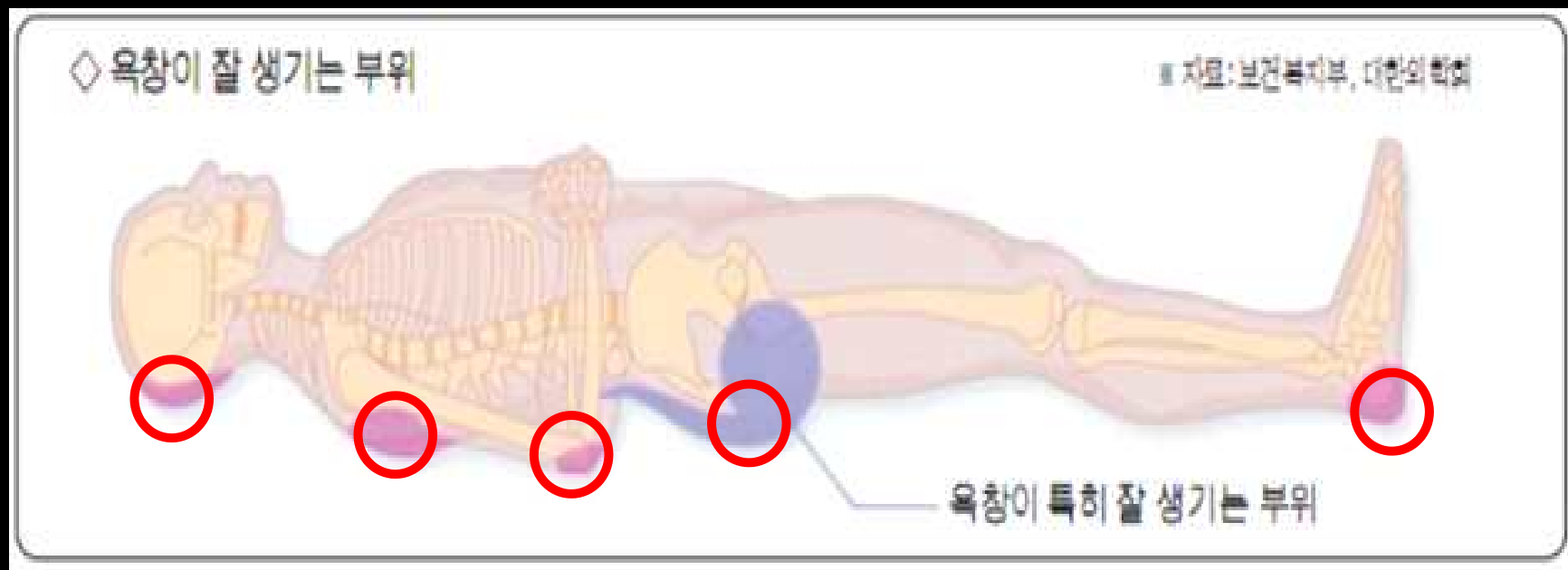


욕창 예방 교육

욕창이란?

욕창이란 한 자세로 계속 앉아 있거나,
누워 있을 때 신체의 부위에 지속적으로 압력이 가해지고,
그 부위에 순환의 장애가 일어나 그 부분의 피하조직 손상
(궤양)이 유발된 상태를 말합니다.



욕창의 발생 원인

① 압력

- 높은 압력이 지속적으로 가해져 발생.

② 비틀림력 / 마찰력

- 피부와 뼈가 다른 방향으로 움직이는 것.
- 마찰로 인해 표피층이 벗겨지고, 감염/부종 발생.

③ 피부 습기 / 체온

- 피부가 습할수록 피부 감염 위험 증가.
- 체온이 3도 이상 높아질 시 발생 확률 증가.

④ 신경손상

- 신경손상이 있는 혈관은 압력을 받기가 더 쉬워 발생 확률 증가.

욕창의 발생 원인

⑤ 영양상태

- 영양상태가 좋지 않으면 세포로의 산소공급이 감소하여 발생 확률 증가.
- 빈혈 / 단백질, 미네랄, 비타민 부족 시 발생 확률 증가.

⑥ 불법 약물 / 흡연

- 불법 또는 약물 오남용, 알코올 섭취로 인한 건강 악화.
- 흡연으로 인한 순환계 문제 발생->이로 인한 욕창 발생 확률 증가.

⑦ 혈액순환 / 전신상태

- 당뇨, 고지혈증, 고혈압 등의 질환으로 인한 혈액순환 문제.
- 열, 감염, 부적절한 영양상태, 만성질환 있을 시 욕창 발생 확률 증가.

⑧ 기타

- 당뇨, 감염, 부종, 비만, 마른 사람, 신경장애, 스테로이드제 투여시 발생 확률 증가.

욕창의 예측 인자

- ① 70세 이상의 연령
- ② 활동성 감소 또는 속박 상태
- ③ 현재 흡연력
- ④ 낮은 체질량 지수와 영양결핍
- ⑤ 의식 변화(뇌졸중, 섬망 등)
- ⑥ 요실금과 변실금
- ⑦ 만성 질환 (암, 당뇨, 뇌졸중, 심부전, 신부전 등)
- ⑧ 발열
- ⑨ 패혈증
- ⑩ 욕창의 병력
- ⑪ 빈혈, 림프 감소혈증, 저알부민혈증
- ⑫ 건조하고 벗겨지는 피부

진행 단계별 욕창의 분류(1단계)



- 피부가 붉은 색으로 변하는 상태.
- 체위 변경으로 회복 가능.

진행 단계별 욕창의 분류(2단계)



- 찰과상, 수포(물집) 등이 관찰되는 상태.
- 심한 부종 발생.
- 압력 완화 시 1~2주 내 회복.

진행 단계별 욕창의 분류(3단계)



- 피하조직의 괴사로 인한 악취를 동반한 삼출물.
 - 심한 부종, 괴사조직 관찰.
 - 괴사조직의 제거가 필요하며, 수개월의 회복기간.
- * 수술 가능성 있음.**

진행 단계별 욕창의 분류(4단계)



- 근육, 뼈, 지지조직(관절 등)의 광범위한 괴사 발생
- - 수술적 치료 필요(피부이식, 피판술 등)

욕창의 예방방법 (자세변화)

- ① 적절한 자세변형을 위해 2시간마다 체위를 변경해 줍니다.
- ② 오랜 시간 동안 상체를 위로 올리는 것을 피하며, 침대머리는 30도 이상 높이지 않습니다.
- ③ 압박 완화를 위해 압박제거 보조기(변압 침대, 진동 침대, 물이나 공기 침대, 스펀지나 양털을 사용합니다).
- ④ 휠체어를 탄 경우에는 30분마다 자세를 바꾸어 줍니다.
- ⑤ 열에 대한 노출을 가급적 줄입니다.

욕창의 예방방법 (피부상태 관리 및 유지)

- ① 피부를 건조한 상태로 청결하게 유지하여 적절한 보습제를 사용합니다.
- ② 적어도 하루에 2회 이상 피부상태를 체크합니다.
- ③ 주로 발생하는 뼈나 돌출부위의 마사지를 자제하고 피부자극을 주는 것을 방지합니다.
- ④ 분비물과 배설물은 빨리 제거하고 더러워지거나 젖은 옷, 시트는 자주 갈아주는 것이 효과적입니다.
- ⑤ 침구는 부드러운 것을 쓰며, 이불은 가능한 가벼운 것으로 사용합니다.

욕창의 예방방법 (영양분과 수분섭취 권장)

- ① 열량, 비타민, 무기질 등 고단백질, 고칼로리의 영양소가 풍부한 식사를 해야 합니다.
- ② 하루에 대략 30~35cal/kg/day의 열량을, 1.25~1.50g/kg/day의 단백질 섭취가 권장되며, 이와 함께 체액균형을 위해 물을 많이 마시도록 하는 것이 좋습니다.
- ③ 혈청 단백질 수치는 6mg/dl 이상이어야 하며, 혈색소 수치는 최소 12g% 이상 유지하여야 합니다

욕창의 예방방법 (혈액순환의 증진)

- ① 심장, 호흡, 혈액순환의 기능을 유지하고 개선합니다.
- ② 담배의 니코틴은 혈관을 좁게하고 혈액과 조직의 산소 및 영양공급을 방해하므로 금연하는 것이 좋습니다.

감 사 합 니 다!