

제6조 (욕창예방 및 관리지침)

제6-1조 (기본지침)

- 욕창예방 및 관리지침을 기관 게시판에 게시하여 누구나 볼수있게 한다.
- 근로자에 대한 년 간 욕창예방 및 관리지침을 1회 이상 실시한다.
- 어르신에 대한 년 간 욕창예방 및 관리지침을 1회 이상 실시한다.
 - 어르신이 교육을 받지 못하는 상태의 경우에는 보호자에게 설명 및 안내를 한다.
- 서비스 제공시에 고위험 어르신의 경우 체위변경서비스를 제공하여 욕창이 발생하는 것을 예방한다.
- 피부상태를 매일 관찰하여 이상이 발생할 경우에는 즉시 조치한다.
- 어르신의 체위를 변경할 경우에는 어르신의 피부에 상처가 나지 않도록 각별히 유의해야 한다.
- 기관에서는 영양보호사의 상태보고 및 초기 욕창 위험도측정 기록 지를 측정하여 정기적으로 어르신의 욕창 위험도측정을 진행하여 그 예방에 노력한다.
- 어르신의 피부상태가 욕창이 발생할 것으로 판단될 경우에는 보호자와의 협의 후에 연계의료기관 및 전문 의료 기관의 치료를 받을 수 있도록 한다.

제6-2조 (욕창발생요인)

- 욕창발생요인

1. 욕창의 정의: 장시간 동일한 자세로 누워 있어서 피부와 피하 조직이 압박을 받아 혈액순환이 악화되어 괴사상태에 이르는 것을 칭함.
2. 욕창의 원인: 장시간 누워 있어야 하는 대소변을 가리지 못하며 거동 불편한 환자나 노인주로 골 돌출부에 많이 생김)

3. 욕창 환자의 침상 자세 및 환부 관리

욕창은 장기간 누워 있는 환자, 특히 마음대로 움직이지 못하는 환자에게 있어서 신체의 한부분이 오랫동안 압박을 받아 혈액 순환과 영양공급의 장애를 일으키게 되고 따라서 조직이 파괴됨으로써 생긴다. 이러한 부위를 계속해서 누르면 짓무르게 되는데 흠이불에 비비거나 침대나 의자에 오래 있거나 소변, 대변이 묻어 있을 때 더 악화된다.

1) 욕창이 생기는 기전

조직의 모세혈관 압을 초과하는 압박이 장시간 가해지면 조직 허혈이 생기게 되는데 욕창의 정도가 심해지고 장시간 지속되면 모세혈관 막의 투과성이 변화가 오게 되고 세포대사에 방해를 가져와 근육 조직의 세포가 죽게 되며 염증반응이 나타난다.

2) 욕창의 단계

- 1 단계 : 피부는 분홍색 혹은 푸른색이며, 누르면 색깔이 일시적으로 없어지며 딱딱하고 열감이 있다. 이 시기에 마사지를 함으로써 문제의 진행을 예방할 수 있다.
- 2 단계 : 피부가 갈라지고 물집이 생기고 조직이 많이 상한다. 이때는 생리식염수로 세척 후 소독약을 바른다.
- 3 단계 : 깊은 욕창이 생기고 조직이 많이 상한다. 이때는 괴사조직 제거제를 사용하거나 외과적으로 괴 조직을 제거할 필요가 있다. 생리식염수 세척 후 소독약을 바른다.
- 4 단계 :골(bone)가 근육(muscle)까지 괴사가 미친 경우이다. 이때에도 3단계와 같은 치료를 한다. 이 단계가 되면 환자의 전체적인 건강상태가 매우 나빠지기 쉽다.

3) 욕창이 발생하기 쉬운 부위

- ① 후두부(Occipt) - 뼈돌출부위 ② 척추 돌출 부위(Spinal colum) ③ 견갑부(Scapular) - 상부 뼈돌출 부위 ④ 팔꿈치(Elbow) - 내측과 후면 ⑤ 천골부(Sacrum) - 뼈 돌출 부위 ⑥ 둔부

(Hip) - 뼈 돌출 부위 ⑦ 손목(Wrist) - 외측 ⑧ 슬부(Knee) - 외측 ⑨ 발목(Ankle) - 좌측
⑩ 발뒷꿈치(Heel) - 후면

4) 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 미리 보호한다.
- 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 흠이불을 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.

5) 간호 용품

- 에어 매트리스 : 장기간 누워 있을 시 압박부위의 체중을 분산
 - 쿠션 : 부분적으로 욕창의 원인이 되는 체중의 압력을 분산시킴
- ① 원좌 쿠션 : 가운데 구멍이 상처를 보호해 줌. 꼬리뼈 부분의 욕창예방 방식, 베개대용이나 등받이로 적합.
 - ② 휠체어 쿠션 : 휠체어나 등받이 대용. 장시간 앉아 활동하는 분이나 치질 환자에게 적합

제6-3조 (욕창예방방법 및 관리 지침)

• 피부 관리

- ① 피부는 항상 건조하고 유연하게 유지하고 자극을 피하며 공기유통도 잘되게 하여야 한다.
- ② 순한 비누와 미지근한 물로 피부를 잘 씻고 오일 마사지를 한 후 완전히 마를 때까지 잘 두드려 준다. 강한 알카리성 비누를 사용한다거나 아스트리젠트 등 알코올이 함유된 것은 사용하지 않는 것이 좋다. 땀, 소변으로 젖었을 때, 음식물을 엇질렀을 때, 비에 젖었을 때 곧 바꾸어 입거나 말리도록 한다. 땀띠분은 덩어리가 되거나 습기를 품어서 압박을 증가시키고 곰팡이가 자랄 수 있으므로 사용하지 않아야 한다.
- ③ 뜨거운 음식을 무릎에 올렸다가 화상을 입거나 얼린 물건으로 동상을 입지 않도록 주의하고 또 한 난로가, 뜨거운 온돌방바닥 에서도 주의를 요한다.
- ④ 피부가 건조해지거나 뼈가 튀어나온 부위는 로션이나 오일로 자주 마사지하여 피부조직의 탄력을 증가 시킨다.
- ⑤ 꼭 끼는 신발을 신거나 손발톱을 반달 모양으로 깎으면 안으로 파고 들어갈 위험이 있으므로 직선으로 깎아주고 안전을 위해 짧게 깎아야 한다.
- ⑥ 몸에 열이 날 경우는 욕창이 생길 위험이 더 높으므로 다양한 방법으로 열을 떨어뜨릴 뿐 아니라 더 자주 자세를 바꾸고 피부를 관찰하여야 한다.

• 영양 관리

건강한 피부를 위해서는 단백질이 풍부한 음식(살코기, 콩류, 유제품)과 신선한 야채, 과일 등 균형 잡힌 식사를 하여야 한다. 영양상태가 나쁘면 욕창 유발이 쉬워진다.

• 혈액순환 상태 관리

- ① 피부는 수많은 혈관에 의해 유지되므로 적절한 산소를 공급하기 위해 혈액순환 상태가 좋아야 한다. 일차적으로 심장, 호흡, 혈액순환의 기능장애가 있으면 치료하고 운동을 통해 혈액순환을 도와야 한다.
- ② 눌린 부위는 마사지를 자주 하면 혈액순환을 도와주나 피부와 조직이 파손돼 있거나 상처가 있

으면 더 손상을 가져올 수 있으므로 그 부위는 마사지를 하지 않아야 한다. 또한 담배의 니코틴은 혈관을 좁게 하고 신체 곳곳에 혈액과 산소 및 영양 공급을 방해하므로 끊도록 하여야 한다.

• 압박 경감법

압박을 제거 또는 감소시키기 위해서는 다양한 방법을 이용해 신체를 지지하거나 체중을 분산시켜야 한다.

- ① 누워있는 동안 체위와 피부진행 과정을 평가해서 2~4시간, 혹은 1시간 이내로 자세를 변경시킨다. 장기간 누워 지내는 경우는 양와 위, 좌측 위, 복와 위, 우측 위 등의 순서로 체위를 변경시켜 욕창을 예방할 수 있다. 엎드린 자세(복와 위)에서는 베개를 적절하게 잘 사용하면 좀더 오랜 기간 안전하게 유지할 수 있다.
- ② 누워만 지내는 경우는 에어매트 같은 특수침대를 사용하는 것이 좋고 물주머니, 베개, 쿠션이나 패드 등을 사용하여 모든 뼈 돌출 부위와 표면을 마찰로부터 보호해야 한다.
 - 측와위시 대퇴골 전자(trochanter) 부위로 압력이 몰리지 않도록 직각으로 눕지 않고, 베개, 웨지(wedge:30°)등을 사용하여 30° 각도가 되도록 눕힘.
 - 침상의 머리 부분을 30° 이상 올리지 않도록 함.
 - 베개, 웨지(wedge), 비닐 수액(1리터)을 이용하여 침상에 뒤통치가 닿지 않도록 함.
- ③ 가능하다면 침대머리를 30°이하로 유지하여 침상에서 미끄러져 내리는 것을 감소시켜주고 비스듬히 앉는 경우는 1시간이상 하지 않도록 한다. 장시간 침대를 비스듬히 올리고 누워 있는 자세를 유지할 경우 꼬리뼈, 발뒤꿈치 등에 응전력으로 인한 욕창이 생길 위험이 높다.
- ④ 앉은 자세에서는 좌골 조면에 강한 압력이 주어지므로 특히 주의해야한다. 휠체어에 앉아 있는 동안은 욕창 방지용 방석을 꼭 사용해야 하며, 20분 간격으로 휠체어브레이크를 잠그고 20초간 엉덩이를 들거나 옆 사람에게 기대는 등 다양한 방법을 이용하여 몸무게를 이동시키도록 한다.

• 욕창의 단계별 관리

- 1 단계 표피의 발적과 염증

- ① 압력을 제거한 후 5분이 지나도 피부가 계속 붉은색이다 ② 피부 손상은 없다
- ③ 피부는 따뜻하고 단단하다 ④ 압력이 완화되면 원래 피부 상태로 돌아간다 .
- ⑤ 압력완화방법 -> 자주 돌아 눕기, 체위변경, 압력완화기구 사용

- 2 단계 진피 까지 천공 혹은 물집

- ① 피부 파열: 찰과상, 포진 ② 피부의 지방층까지 침범하면 통증이 있다
- ③ 부종 ④ 압력이 완화되면 1-2주 내에 회복 된다 ⑤ 축축한 치유환경 유지 -> 페쇄드레싱

- 3 단계 피하조직까지 손상

- ① 피하조직까지 괴사 ② 악취가 나는 황록색의 삼출물 ③ 통증은 없다
- ④ 회복되기까지 몇 달이 걸린다. ⑤ 괴사조직의 제거 (debridment) ⑥ wet to dry dressing
- ⑦ 외과적 중재

- 4 단계 근육 골격까지 손상

- ① 근육, 뼈, 지지조직(건, 관절) 등 광범위한 조직괴사
- ② 악취가 나는 삼출물 ③ 회복되기까지 장시간 소요된다.
- ④ 부착되지 않는 드레싱(nonadherent dressing) ⑤ dressing 교환 자주(8시간 마다 교환)

제6-4조 욕창발생시 처치(치료)

• 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 혈액 순환을 돕는다.
- ④ 심리적으로 불안하지 않도록 하고 의욕을 갖도록 잘 지지해 주어야 한다.
- ⑤ 정상체온을 유지할 수 있도록 건강상태를 돕는다.

• 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.