



Pamamahala sa Bala at Pressure Injuries

Ang balat ang pinakamalaking organ sa katawan. Ito ay mahalaga at buhay na multi-layer na barrier (harang) na patuloy na dumarami magisa sa pamamagitan ng paglalagay at paglilikha ng mga cell. Sa mga taong namumuhay ng may paralysis, ang normal na daloy ng dugo ay maaaring makompromiso, maaaring mapinsala ang balat sanhi ng pinatagal na presyon. Ang limitadong pagkilos kasama ng huminang pandamdang ay maaaring humantong sa mapapanganib na mga pressure injury.

TANONG: Ano ang pressure injury?

Ang mga pressure injury, na karaniwang tinatawag na mga pressure ulcer, mga bedsore, mga pressure sore, decubiti, o decubitus ulcer, ay nangyayari mula sa pinsala sa balat at sa tissue sa ilalim nito. Nag-iiba iba mula sa mild (kaunting pamumula ng balat) hanggang sa severe (mga malalim na sugat na makakapagdulot ng impeksyon sa muscle at buto), ang mga ito ay nagaganap kapag ang hindi napahupang presyon sa balat at pumipiga sa maliliit na blood vessel na nagbibigay sa balat ng mga nutrient at oxygen. Kapag ang balat ay hindi nadaluyan ng dugo ng masyado matagal, ang tissue ay namamatay, at nabubuo ang pressure injury na maaaring ma-uri sa iba't ibang mga bukod tanging stage. Ang kalubhaan ng mga pressure injury ay sinusukat ayon sa iba't ibang mga stage na kinabibilangan ng:

Stage I: ang pigmented at masakit na area na nabubuo ay maaaring mainit-iit o malamig, matigas o malambat at iba-iba ang maaaring maging kulay mula sa pula (sa mas mapuputing balat) hanggang medyo blue o purple (mas maiitim na balat)

Stage II: ang pula o iritadong balat ay maaaring magkasugat o bukas na sugat

Stage III: ang bukas at malalim na butas na tinatawag na crater ay nabubuo at maaaring makita ang taba ng katawan sa loob

Stage I: ang lalim ng pressure injury ay nagdudulot ng pinsala sa muscle at kalamnan, at minsan sa mga tendon at joints (kasu-kasuan)

Unstageable: mga sugat na tinatakpan ng ibang kulay na dead skin

Mga deep tissue injury: nakikita bilang maiitim na kulay purple o maroon at maaaring puno ng dugo na sugat sa ilalim ng balat.

Mga Tip para sa Responsableng Pag-aalaga sa balat

Ang balat ay nananatiling mabuti ang kalagayan sa pamamagitan ng mabuting diyeta, hygiene, at regular na pagpahupa sa presyon.

- Alamin ang iyong balat - tingnan kung may anumang mga pagbabago sa kulay o texture
- Araw-araw tingnan ang kalagayan ng iyong balat - gumamit ng salamin para sa mga lugar na mahirap tingnan
- Panatihiling malinis at tuyo ang balat - ang mamasa-masang balat ay mas may posibilidad na masira
- Uminim ng maraming fluid - 8-12 tasa ng tubig kada arawa, hindi alak na nagiging sanhi ng dehydration
- Pag-ingatan ang iyong timbang - ang pagiging sobrang payat ay nagbibigay limitasyon sa protective padding sa pagitan ng mga buto at balat at ang masyado mabigat na timbang ay nangangahulugan na mas maraming presyon
- Huwag manigarilyo – pinapakitid nito ang mga blood vessel na nalilimitahan ang mga nutrient sa balat. Kausapin ang iyong partner at healthcare team tungkol sa iyong mga kakayahan at ikinababahala

TANONG: Paano ko maiiwasan ang mga pressure injury?

Maging gawi na regular na ipalabas ang presyon sa mga key pressure point sa pamamagitan ng paggawa ng sarili mong mga pressure shift tuwing 15 minuto na maaaring kasama ang paggamit ng tilt/shift feature sa iyong wheelchair o ipaayos ito sa iba. Dahil ang bilis ng pag-ikot ng dugo (circulation) ay nababawasan kapag may paralysis, mas kaunting oxygen ang napupunta sa balat, na nagpapahina sa tibay ng balat. Sinusubukan ng katawan na makompensa ito sa pamamagitan ng pagpapadala ng mas maraming dugo sa area. Maaari itong magresulta sa pamamaga, na nagdudulot ng mas maraming presyon sa mga blood vessel. Kasama ng kakulangan sa pagkilos, ang mga pressure injury ay maaaring maging sanhi ng maraming mga factor kasama na ang pagkakadulas sa kama o upuan (na maaaring humila o mabaluktot ang mga blood vessel), paghia sa surface nito sa halip na itaas, o isang pagka-untog o pagkahulog. Ang pressure injuries ay karaniwang nagsisimula kung saan ang mga buto ay malapit sa ibabaw ng balat at maaaring buhat rin sa mga pananamit, braces, o matitigas na bagay na nagdudulot ng presyon sa iyong balat.

TANONG: Kailan ako dapat magpagamot para sa mga pressure injury?

Ang malusog na balat ay dapat malinaw at buo na walang pamumula, sirang balat, o anumang mga bukas na sugat. Ang pressure injury ay nag-uumpisa bilang isang pulang area na maaaring matigas at/o mainit. Sa stage na ito, mababalik sa dating kalagayan sa sandaling sumulong na ang kondisyon, at ang balat ay mababalik sa normal na kulay kung alisin ang presyon. Ang Stage I o II na mga pinsala ay gagaling kung inalagaan nang mabuti. Kung ang mga pressure injury o skin shears ay hindi gumagaling sa stage I o sumulong sa stage II, kailangan mong magpakonsulta sa iyong physician o doktor. Ang Stage III at IV na mga pinsala ay mas mahirap gamutin; ang mga ito ay halos parating nangangailangan ng medikal na pamamagitan at maaaring matagal bago gumaling. Kung ang isang sugat, langib o bukas na sugat ay nabuo, namamatay ang tissue sa ilalim nito. Alisin ang presyon sa buong area at magpatingin sa iyong physician.

TANONG: Paano gamutin ang mga pressure injury?

Ang mga problema sa balat ay madalas na maaaring maiwasan sa pamamagitan ng regular na pag-inspeksyon sa balat at tamang mga kagamitan. Bilang dagdag sa madalas na pagbabago ng posisyon at pagsunod sa mabuting gawi sa pag-aalaga ng balat, may iba't ibang mga pressure relieving support surface, kabilang na ang mga espesyal na kama, mga kutson, mga pampatong sa kutson, o mga seat cushion na available para suportahan ang iyong katawan sa kama o sa silya. Ang mga special cushion ay kumikilos para makalat ang timbang sa mas malawak na surface para ang presyon ay hindi nakatuon sa isang area lang. Makipagtrabaho kasama ang iyong mga therapist para malaman kung ano ang available.

TANONG: Bakit ko dapat seryosohin ang pag-iiwas at pag-aalaga sa mga pressure injury?

Ang mga pressure injury ay nagpapahina sa katawan kung hindi magamot ng maaga at ganap na magamot. Ang kakulangan o kahinaan ng kamalayan sa pandamdang, ang kakayahang makakilos, at pananaw sa akin na kasabay ng spinal cord injury ay nagpapahina sa mga taong may SCI sa mga pressure injury at maaaring humantong sa hindi pagkakapansin na mayroong mga pressure injury. Ang mga ulcer, pagkasunog (kasama na ang mga sunburn), hiwa, at kalyo ay maikokompromiso ang integridad ng barrier ng balat at maging isang posibleng punto ng pasukan para sa bakterya, na maaaring humantong sa mga impeksyon. Kung di magamot, ang pressure injury ay maaaring mangahulugan na ma-ospital ng ilang linggo o mga buwan o manatiling magpahinga sa bahay hanggang gumaling ang sugat. Ang mga malulubhang pressure injury ay maaaring tumagal nang ilang buwan bago gumaling, minsan ay kinakailangang operahin o skin grafting.

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon: Christopher & Dana Reeve Foundation Pressure Injuries and Skin Management booklet at ang Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline 2019 mula sa National Pressure Injury Advisory Panel

Gusto mong may makausap?

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 9 am-8 pm EST. Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa <https://www.christopherreeve.org/tl/get-support/ask-us-anything/form>

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayan na gamitin bilang medikal na diagnosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.