

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

PRESSURE INJURIES AT PAMAMAHALA SA BALAT



**CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION**

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 toll free

(973) 379-2690 telepono

ChristopherReeve.org

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

PRESSURE INJURIES AT PAMAMAHALA SA BALAT



PUWEDE BA NATIN PAG-USAPAN ANG PRESSURE INJURIES?

Ang karamihan ay halos walang kaalaman kung gaano karaming parte ng kanilang katawan ang gumagalaw, bawat saglit, araw-araw. Tayo man ay naka-upo, nakahiga, o nakatayo sa isang lugar – kahit na tayo ay "tigil" o natutulog – ang ating mga limbs, torso ng katawan at ulo ay patuloy na mas sobrang maliliit na mga adjustment para lumipat at maibsan ang presyo na inilalabas ng ating timbang sa mga buto, tissue at balat at ang pagkakarga ng timbang na ito sa anumang oras. Ito ay isang awtomatikong pagtugon na pinananatili ang ating dugo at oxygen na dumadaloy sa bawat huling capillary, ang napakaliliit na blood vessel na sumasangay sa buong katawan para mabigyang pagkain o sustansya ang lahat ng organs at tissues.

Hindi ninyo normal na kailangang isipin ang paglipat ng inyong timbang para maipagpatuloy ang pagdaloy ng dugo; likas na nangyayari ito. Kapag ikaw ay nagkaroon ng spinal cord injury o paralysis, lahat nang iyon ay nagbabago.

Noong taong 2016, binago ng National Pressure Ulcer Advisory Panel ang inirerekumendang katawagan mula sa "pressure ulcer" at naging "pressure injury". www.npuap.org

Ang pag-aalaga sa balat ay hindi isang maliit na isyu para sa taong namumuhay nang may paralysis. Ang panganib ng mga komplikasyon sa balat ay tumataas kung ang daloy ng dugo sa balat ay limitado, kahit na para sa kakaunting oras lang sa isang mga kaso ng pressure injury (at tinatawag rin na pressure sores, pressure ulcers o bed sores) ay maaaring masakit at nakakapanghina kung hindi maaga matuklasan at hindi magamot nang ganap. Ang mga malulubhang pressure injury ay maaaring tumagal nang ilang buwan bago gumaling, minsan ay kinakailangang operahin. Ang edad at iba pang mga kondisyon ng kalusugan (hal., diyabetes) ay maaaring magpataas sa panganib ng pananakit at mga komplikasyon.

Huwag Magkamali: Ang Pressure Injuries ay Maaaring Nakakamatay.

Ang pag-iiwas magka-impeksyon ay isang malaking ikinababahala. Ang mga ulcer, 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. Ang ilang sistemiko (sa buong system) na mga impeksyon, tulad ng sepsis, ay maaaring nakakamatay, at kailangang ang agresibong paggagamot. Sa pangkalahatan, ang paggagamot sa mga impeksyon ay kinabibilangan ng paggamit ng antibiotics.

Ang pinakamabuting depensa laban sa mga komplikasyon sa balat ay ang pag-iiwas - isang kombinasyon ng mabuting pangangalaga sa balat, regular na pagkilos para maibsan at makalat ang presyon, at patuloy na pagbabantay sa mga senyas ng problema.



Malusog na Balat - Medyo Pigmented

Ang mga litrato na ginamit ay may pahintulot ng National Pressure Ulcer Advisory Panel 2-4-17

TALAAN NG MGA NILALAMAN

- 1 MGA BASIC NA BALAT AT BUTO**
- 2 PAG-IIWASSAMGAKOMPLIKASYONNGBALAT**
- 3 MGASINTOMASATITSURAAYONSAANTASNG
PRESSURE INJURY**
- 8 PAGGAGAMOT SA PRESSURE INJURIES**
- 11 KAILAN DAPAT HUMINGI NG MEDIKAL NA
PANGANGALAGA**
- 13 BUOD**
- 14 MGA PINAGKUHANAN NG TULONG AT
IMPORMASYON**

MGA BASIC NA BALAT AT BUTO

Ang skin ang pinakamalaking organ sa katawan, isang mahalaga at buhay na multi-layered na barrier na patuloy na nagre-regenerate sa sarili sa pamamagitan ng pagtutuklas ng mga lumang cell at paglilikha ng mga bagong cell.



Kapag may minimal na muscle sa pagitan ng balat at buto, pinakamalaki ang panganib ng pressure injury.

Ang mga nakausing buto ay ang mga lugar kung saan ang buto ay pinakamalapit sa ibabaw ng balat. Ang presyon mula sa timbang ng katawan ay naka-concentrate sa mga puntong ito, na maaaring mahinto ang kritikal na supply ng dugo sa balat. Ang mga area na ito

kung saan pinakamahina ang balat, at dapat na suriin nang mainam ang mga ito para sa mga pagbabago sa kulay, sirang balat, o mga bukas na sugat.

- Ang balakang, siko, tuhod, takong, ang sacrum, at ang ischial na mga buto sa puwitan (mga buto para sa pag-upo) ay partikular na nanganganib.
- Ang mga taong sobra sa timbang ay mas nanganganib dahil ang taba ay hindi nakakapagkalat ng presyo.
- Sa mga taong sobrang payat, ang bawat vertebra sa likod ay maaaring isang lugar na nanganganib.
- Ang likod ng ulo ay maaaring isang punto ng problema para sa mga taong hindi magalaw ang kanilang ulo mula sa headrest ng wheelchair o kadalasang nakahiga lang. Ang mahabang buhok ay maaaring tumaklob sa mga problemang nasa ulo.

Bakit Nagbibitak-bitak o Nasisira ang Balat?

Ang balat ay maaaring magbitak-bitak o masira sanhi ng parehong kakulangan sa pagkilos at sa physiological na mga pagbabago na nagaganap kapag ang presyon ay hindi naibsan sa isang partikular na punto o lugar.

Kapag ang balat at tissue sa ibaba nito ay na-compress dahil sa timbang ng balat, pinuputol ng presyon ang daloy ng dugo sa na-compress na area. Tapos ay kailangan ang mas maraming trabaho para sa inyong puso para mapagalaw ang dugo sa arteries at veins at sa huli ay mapunta sa maliliit na capillaries na nagbibigay sustansya sa balat, kalamnan, at nerves. Kapag ang presyon sa anumang area ng katawan ay mas matindi kaysa sa kakayahan ng puso na mag-pump ng dugo sa lugar na iyon, ang capillaries na iyon ay napipipit at ang parteng iyon ng katawan ay di sapat ang natatanggap na nutrisyon na karaniwang nakukuha nito mula sa dugo at oxygen.

Kapag pinapahupa ninyo ang presyon – sa pamamagitan ng paglilipat ng inyong timbang, pagkilos ng inyong katawan, pagkiling ng inyong upuan, o kapag inaayos kayo – hinahayaan ninyo ang dugo na dumaloy pabalik sa area na mayroong limitasyon o paghihigpit. Ang layunin ay hadlangan ang anumang paghihigpit sa daloy ng dugo bago mapinsala nito ang balat at ang nasa ilalim na tissue.

Ang kahirapan na kumilos ay nagpapabagal sa normal na pagtutuklap ng dead skin, na

maaaring mamuo sa mga mahihinang parte ng katawan at gawing mas madali itong mahiwa o masira ang balat.

PAG-IIWAS SA MGA KOMPLIKASYON NG BALAT

Kilalanin ang Inyong Balat

Ang paralysis ay madalas na kinabibilangan ng kawalan ng pakiramdam, kaya't maaaring hindi ninyo malaman na nagsisimula na pala ang isang problema dahil hindi nakakatanggap ang inyong utak ng mga mensahe na naghuhudyat ng kahirapan o pananakit. Ang pagpapansin sa mga pagbabago sa inyong balat hangga't maaari ay napakahalaga.

- Kahit na mayroon kayong caregiver, kailangan pa rin ninyong malaman ang itsura at pakiramdam ng inyong katawan.
- Huwag kalimutan ang anumang parte ng inyong katawan: Gumamit ng salamin o camera ng cell phone para makita ang likod ng inyong takong, likuran, likod ng ulo o batok, at iba pang mga lugar na hindi ninyo karaniwang nakikita.
- Isulat ang anumang kasalukuyang mayroong mga sugat, mga marka, o balat na normal para sa inyo para malaman ninyo ang mga pagbabago sa itsura ng inyong balat.
- Gumamit ng cell phone para kuhanan ng litrato ang anumang area na sa palagay ninyong may nakikita kayong pagbabago, para mayroon kayong punto ng sanggunian na maipagkukumpara kapag tiningnan ninyo ang area sa susunod na araw.

Sa pamamagitan ng pagiging pamilya sa bawat parte ng inyong balat, mas marahil na makikilala ninyo ang pagbabago na maaaring dating nagdudulot ng problema sa inyo bago lumala pa ito.

Sabi ni Nurse Linda... *“Maging pamilyar sa sarili ninyong balat. Kayo ay responsable para sa inyong sariling katawan. Kahit na mayroon kayong caregiver o healthcare provider na tumutulong sa inyo, kailangang kayo ang may responsibilidad sa pang-araw araw upang matiyak ang kabuuan at tibay ng inyong balat. Sa araw na hindi ninyo ito tingnan ay maaaring ang araw na magkaroon kayo ng red spot”*

Ano ang Dapat Hanapin

Ang malusog na balat ay dapat malinaw at buo na walang pamumula, sirang balat, o anumang mga bukas na sugat.

Tingnan ang inyong balat para sa anumang pagbabago sa kulay o texture, tulad nang mas umitim na lugar, isang magaspang na punto, o kalyo, para sa anumang pagkakasira sa ibabaw, tulad ng bitak, hiwa, o butas, o anumang katibayan ng galos o gasgas.

MGA SINTOMAS AT ITSURA AYON SA ANTAS NG PRESSURE INJURY



STAGE 1
Pressure
Injury

*Darkly
Pigmented*



STAGE 2:
Pressure
Injury



STAGE 3
Pressure
Injury



STAGE 4
Pressure
Injury

Ang mga litrato na ginamit ay may pahintulot
ng National
Pressure Ulcer Advisory Panel 2-4-17

Ang pressure injuries ay pinapangkat ayon sa kalubhaan ng mga sintomas nito, kung saan ang Stage I ay pinakabanayad at Stage IV ay pinakamalala.

STAGE 1: Isang pigmented at masakit na lugar sa balat. Ang kulay ay maaaring mag-iba depende sa kulay ng balat: sa mas maputing balat, ang area ay maaaring maging mapula; sa mas maitim na balat, maaaring mukhang mas blue o purple ito. Ito ay isang hudyat na may namumuong pressure injury. Ang balat ay maaaring warm o cool, firm o malambot.

STAGE 2: Ang mga lapnos o paltos ay nabubuo sa isang bukas na sugat. Ang lugar sa palibot ng sugat ay maaaring mapula at iritato.

STAGE 3: Ang balat ngayon ay nagkakaroon ng bukas at malalim na butas na tinatawag na "crater". Ang tissue sa ibaba ng balat ay nasira. Maaaring makakita kayo ng body fat sa crater.

STAGE 4: Ang pressure injury ay naging sobrang lalim na nagkapinsala sa kalamnan at buto, at minsan ang mga tendon at joints.

Ang dalawa pang uri ng pressure injury ay hindi mapapailalim sa alinman sa isa sa mga apat na stage:

- Ang "Unstageable" na mga sugat ay taklob ng mga dead skin na kulay dilaw, tan, green, o brown. Nagiging mas mahirap para sa dead skin na malaman kung gaano kalalim ang sugat.
- Ang pressure injuries na nade-develop sa tissue na malalim sa ibaba ng balat ay tinatawag na mga deep tissue injury. Ang area ay maaaring dark purple o maroon, at maaaring may lapnos na puno ng dugo sa ilalim ng balat. Ang ganitong uri skin injury ay mabilis na nagiging stage III o IV na pressure injury.

Maging Gawi ang Mainam na Pag-aalaga sa Balat

Ang unang hakbang para maiwasan ang mga komplikasyon sa balat ng may pinsala sa spinal cord o paralysis ay maging gawi ang mainam na pangangalaga sa balat. Ang mabuting balita ay ang mga pamamalakad na nakakatulong na mapanatiling buo ang inyong balat at malapit na angkop sa inyong pangkalahatang kalusugan at kapakanan.

- Kumain ng isang masustansya, balanse at iba't ibang klaseng diyeta na kinabibilangan ng health oils (hal. olive oil at coconut oil); maraming gulay at madadahon na mga gulay; nuts, seeds, at legumes, at whole-grain breads o pasta. Bigyang limitasyon ang mga matatamis na pagkain, mas maraming sugar, processed foods, refined carbohydrates, at saturated fats.
- Manatiling may tamang timbang at panatilihin/palakasin ang muscle tone hangga't maaari. Magtanong sa inyong doktor tungkol sa naaangkop na ehersisyo para sa inyong antas ng pagkilos (level of function).
- Siguraduhing wasto ang naitulog – 8 oras sa isang araw ay isang mabuting palatandaan.
- Manatiling hydrated, kung saan sa karamihan ay nangangahulugan na 8 baso ng tubig araw-araw. Bigyang limitasyon ang alak at caffeine, na may dehydrating na epekto.

- Huwag manigarilyo. Ang paninigarilyo ay nakakasagabal sa hydration at oxygenation ng mga cell.
- I-moisturize ang tuyong balat. Ang mga taong may pinsala sa spinal cord o paralysis ay maaaring may mga patch ng dead skin na normal na mahuhulog na lang kung kumilos. Ang regular na paglalagay ng moisturizer – mas mainam ang perfume-free na emollient – ay makakatulong na mapanatili ang natural na hydration ng balat.
- Protektahan ang inyong balat mula sa sukdulang mga init at lamig. Gumamit ng sunscreen para maiwasan ang sunburn at takpan nang mabuti ang mga kamay, paa, at mukha kapag sobrang lamig para maiwasan ang frostbite. Ang ilang mga inireresetang gamot – hal., antibiotics at acne medications – ay maaaring gawing mas sensitibo ang inyong balat sa sunburn, kaya't lalong mag-ingat kung ginagamit ninyo ang mga ito, at isaalang-alang ang mga nakalistang side effect ng anumang gamot na ginagamit ninyo.

Sabi ni Nurse Linda... *“Ang paninigarilyo ay maaaring ang pinakamasamang bagay na magagawa ninyo para sa inyong balat. Dumidikit ang nicotine sa oxygen, kaya't kung nanigarilyo kayo, hindi nakakakuha ang inyong cells ng parehong dami ng oxygen na madalas na makukuha ng mga ito. Bilang resulta, nagiging mas madali para sa inyong balat na maging sabik sa oxygen, na ginagawang mas madali itong mapinsal. Makipag-usap sa inyong healthcare provider at ihinto ang paninigarilyo.”*

Pamahalaan ang Inyong Timbang

Ang timbang, masyado man payat o masyado mabigat, ay nagpapataas sa panganib ng mga pressure sore: ang dagdag na timbang ay naglalagay ng mas maraming presyon sa inyong mga buto, habang ang pagiging masyado magaan ay nagpapausli sa inyong mga buto, na gumagawa ng mas maraming mga lugar kung saan maaaring manggaling ang pressure sores.

Maaaring medyo salungat sa kutob ito, pero ang pagkakaroon ng isang layer ng fat na cushion sa mga buto ay hindi nagbibigay proteksyon laban sa pressure sores. Lyon ay dahil tigil lang ang fat doon at lumulubog ito ang timbang ng katawan, na gumagawa ng mga area na siksikan. Ang fat ay walang ginagawa para mapamahagi ang presyon. Ang mga kalamnan, sa kabilang dako naman, ay likas na kinakalat ang timbang sa buong kalamnan, na tumutulong na maibsan ang di kinakailangang presyon sa anumang isang punto. Lyon ang dahilan kung bakit mahalagang ipanatili ang muscle mass hangga't maaari

Gumamit ng mga Pressure-Dispersing Cushion

Ang mga special cushion ay handang available na kumikilos para makalat ang timbang sa mas malawak na surface para ang presyon ay hindi nakatuon sa isang area lang.

Ang mga ordinaryong pillow ay kumikilos sa katulad na paraan bilang isang layer ng fat: kaysa sa ikalat ang presyon, ang inyong timbang ay lumulubog sa cushion, na posibleng lumikha ng presyon at pagsisiksikan ng mga blood vessel. Ito ay totoo rin para sa mga donut-shaped na unan. Ang tinatawag na “memory foam” ay hindi

inirerekumenda dahil may gawi itong lumikha ng init at moistness, na ginagawang mas madaling magkasugat ang balat. Sa kabilang dako naman, ang mga unan ay magagamit para mapataas ng kaunti ang limbas sa mas komportableng mga posisyon nang walang lumaking panganib ng mga pressure injury. Gayunman, ang mga unan ay hindi ginagamit sa mga mabubutong punto tulad ng takong. Para sa takong, ang paggamit ng *Heelbo's* heel protectors kung ang takong ay pula lang o, kung may pressure injury na, gumamit ng bed ankle boots na nagbibigay suporta sa binti para mapanatiling hindi ganap na nakapatong ang takong sa bed.

Ang hangin, foam at gel cell cushion ay dapat suriin araw-araw para sa mga flat cell o area na maaaring magdulot ng ilang mga isyu.

Mahalagang tandaan ang paggamit ng pressure-dispersing na mga unan o bed surface, habang nakakatulong na mabawasan ang posibilidad ng mga pressure injury ay HINDI inaalalis ang panganib sa kabuuan nito. Kailangan pa rin ninyong palabasin ang presyon nang regular sa pamamagitan ng pagkilos. Huwag magkamali na maniwalang, dahil kayo ay naka-upo o nakahiga sa pressure-dispersing pad, ay hindi ninyo kailangan na mabahala sa pressure injury.

Asikasuhin ang Mga Problem Area

Tandaan kung saang parte ng inyong katawan ang nasasailaliman ng presyon, at pansinin ang mga area na iyon. Kung ikaw ay nasa upuan nang matagal, tingnan ang area sa palibot ng inyong ischium (sitting bones); kung kayo ay nakahiga, mas mataas ang peligro na magkasugat sa palibot ng sacum (tailbone) at sa likod ng ulo.

Gawing isang punto na regular na palabasin ang presyon sa pamamagitan ng pagkilos o pag-aayos sa inyong sarili.

Maaaring kailangan ninyong gawin ito kada makalipas ang ilang minuto, depende sa pagkabuo ng inyong balat. Humanap ng mga paraan para maisama ito sa inyong araw-araw na gawain. Halimbawa, kung nanonood kayo ng television, ayusin ang inyong posisyon tuwing may commercial. O, mag-set ng isang timer para ipaalala sa inyong sarili na ayusin muli ang inyong posisyon. Kung kayo ay nasa wheelchair, i-higa ang upuan nang regular. Tiyakin ang pinakamahusay na interval para sa INYONG katawan sa pamamagitan ng pagsisimula sa kaunting pagitan at dahan-dahan na tumatagal ang mga pagitan.

Mag-ingat sa anumang area ng inyong katawan na mainit-init at moist; saanman sa groin area, sa mga tupi sa tiyan kapag nakaupo, sa kili-kili, sa ilalim ng suso ng mga babae, sa ilalim ng scrotum ng lalaki. Panatiling tuyo ang mga area na ito sa pamamagitan ng pagpapahangin nang madalas at/o paglalagay ng pure cornstarch powder (mga talcum powders ay na-ugnay sa ilang mga cancer, kaya't iwasan ang mga ito).

Sabi ni Nurse Linda... “Tunay na mahalang manatiling malinis at tuyo sa lahat ng maiitim at moist na parte ng inyong katawan. Ito ay lalo nang mapanghamon kung kayo ay di nakakapagpigil ng ihi o dumi o may tulo mula sa catheter, dahil ang urine at fecal material ay nakakasira sa balat. Iwasan na maulanan dahil maaaring maging problema ito kung kayo ay nasa wheelchair at sa huli ay mapauupo sa isang medyo basang upuan o mga damit nang matagal. Lubos na mag-ingat sa mga pangyayaring ito para maiwasan ang pamumuo ng pressure injury.”

Huwag Maging Manhid sa Mga Kalyo

Madalas nagkakaroon ng mga kalyo sa siko, takong o iba pang mga area na sumasailalim sa mas matagal o patuloy na pagkikiskisan. Ang dry skin sa palibot ng mga kuko at daliri sa paa – anumang hiwa sa ibabaw ng balat na maaaring pasukan ng bakteryang – ay maaari rin maging problema.



Ang lahat ng mga tao ay bina-bale wala ang mga kalyo, na iniisip na matigas ang kanilang balat at hindi nila kailangang ikabahala ang isang sugat sa may kalyong balat. Ito ay isang maling haka-haka. Sa katotohanan, ang mga kalyo ay maaaring magdulot ng problema dahil maaaring humantong ang mga ito sa sirang balat, na lumilikha ng isang entry portal para sa bakteryang at posibleng impeksyon.

Ang karamihan sa mga kalyo ay karaniwang nawawala kapag nahihinto ang friction o presyon. Ang pagbababad ng naapektuhang lugar ng Epsom salt at ang paggamit ng pumice stone para dahan-dahan na alisin ang mga kalyo ay maaaring makatulong rin. Maaaring alisin ng inyong doktor ang itaas ng isang kalyo para mabawasan ang kapal nito.

Pakitunguhan ang Mga Sugat sanhi ng Pagkikiskisan at Mga Hiwa sa Balat Kaagad

Ang mga sugat sanhi ng pagkikiskisan ay nagaganap kapag ang isang parte ng katawan ay paulit-ulit o walang tigil na nakakadikit ang ibang bagay, tulad ng bed sheet, dami, isang piraso ng equipment, o kahit na rin sa sariling balat. Halimbawa, kung kayo ay gumagamit ng isang bagong mobility-assistance equipment at patuloy itong nadidikit sa isang bahagi ng inyong braso, maaaring magkaroon ng pagkikiskisan. Ang mga mahihigpit na waistband ay minsang nagiging dahilan ng sugat sanhi ng pagkikiskisan sa belly.

Ang mga hiwa sa balat ay may kaugnayan sa mga sugat sanhi ng pagkikiskisan, pero karaniwang nagaganap kapag ang timbang ng katawan ay nahihila sa ibabaw. Halimbawa, ang pagpapadausdos mula sa silya papunta sa toilet, o kapag inililipat kayo sa ibabaw ng kama, ay maaaring magresulta sa pagkahiwa ng balat. Ang pagbubuhay ng sariling katawan (o kapag may bumubuhay sa inyo) habang kumikilos ay napakahalaga sa pag-iwas sa mga hiwa sa balat.

Ang isang siguradong hudyat ng sugat sanhi ng pagkikiskisan o hiwa sa balat ay ang pagbabago ng kulay ng balat. Sa mga mapuputing balat na indibiduwal, ang kulay ay maaaring kula pula; sa mga taong may mas maitim na balat, ang kulay ay maaaring ashy o purplish. Ang naapektuhang lugar ay karaniwang may mga hindi clear na dulo, at maaaring mainit-init kung hipuin.

Kabilang sa paggagamot ang pananatiling malinis at tuyo ng area, banayad na lagyan ng isang pahid ng antibiotic ointment kung may sirang balat, at alisin ang anumang



pinagmumulan ng pagkikiskisan. Ang anumang nadagdag na presyon sa area ay maaaring magpalala sa pinsala, kaya't pinakamainam na alisin ang bigat ng timbang sa area at protektahan ito mula sa pagkakadikit sa anumang maaaring magpalala sa pinsala.

Kung magkaroon ng langab ang sugat, dapat itong di galawin hangga't mahulog ito nang kusa. Ang langib ay isang proteksyon na pananatilihin na nasa labas ang bakterya mula sa sugat, na binabawasan ang posibilidad ng impeksyon.

PAGGAGAMOT SA PRESSURE INJURIES

Ang Stage I o II na mga pinsala ay gagaling kung inalagaan nang mabuti. 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.

Matatagpuan sa ibaba ang ilang mga patnubay kung paano alagaan ang isang pressure injury sa bahay. Magtanong sa inyong doktor tungkol sa anumang espesyal na mga instruksyon para sa pangangalaga sa tahanan, at sundan nang mainam ang mga instruksyon.

Paginhawahin ang presyon sa area

- Gumamit ng mga espesyal na pressure-dispersing na unan, cushion, booties, o mattress pads para bawasan ang presyon sa napinsalang area. Ang ilang pads ay puno ng tubig o hangin para makatulong na suportahan at magdulot ng malambot na sapin sa area. Ang uri ng cushion na ginagamit ninyo ay depende sa inyong sugat at kung kayo ay nakahiga sa kama o nasa isang wheelchair. Kausapin ang inyong doktor kung anong mga pinakamainam para sa inyong mapagpipilian, kasama ang mga hugis at uri ng materyal.
- Madalas na baguhin ang mga posisyon. Kung kayo ay nasa wheelchair, subukan na baguhin ang inyong posisyon tuwing 15 minuto. Kung kayo ay nasa kama, dapat kayong ilipat tuwing dalawang oras.

Sabi ni Nurse Linda... “Ang nag-iisang paraan para malinis ang pressure injury ay ihinto ang presyon na napapataw sa area na iyon. Mas mabuting kilalanin nang maaga ang problema at tugunan ito kaagad, kung maaayos ito sa loob ng isa o dalawang araw. Mas matagal ninyo itong hayaan, mas mahirap itong mapapakitunguhan.”

Iwasan ang impeksyon

Alagaan ang pressure injury tulad nang inutos ng inyong doktor. Panatilihin na malinis ang sugat para maiwasan ang impeksyon. Linisin ang sugat tuwing babaguhin ninyo ang dressing.

- Para sa stage I na sugat, maaari ninyong banayad na hugasan ang area gamit ang banayad na sabon at tubig. Kung kinakailangan, gumamit ng moisture barrier para protektahan ang area mula sa mga likido na galing sa katawan (body fluids). Tanungin sa inyong doktor kung anong uri ng moisture barrier ang dapat gamitin.
- Ang Stage II pressure sores ay dapat na linisin gamit ang salt water (saline) rinse para alisin ang natutuklap at dead tissue. O, maaaring magrekumenda ang inyong doktor ng isang partikular na cleanser.
- Huwag gumamit ng hydrogen peroxide o iodine cleansers, na maaaring makapinsala sa balat.
- Panatiliing may taklob ang sugat gamit ang isang espesyal na dressing. Ito ay nagpoprotekta laban sa impeksyon at nakakatulong na panatiliing moist ang sugat para gumaling ito. Kausapin ang inyong doktor kung anong uri ng dressing ang dapat gamitin. Depende sa laki at stage ng sugat, maaari kayong gumamit ng film, gauze, gel, foam, o iba pang uri ng dressing.

Osteomyelitis (Impeksyon sa Buto)

Ang mga sugat na ganoon kalubha ay maaaring umabot sa buto at humantong sa osteomyelitis, isang malubhang kondisyon kung saan naiimpeksyunan ang bone tissue. Ang mga impeksyon ay karaniwang bacterial, pero maaari rin fungal. Maaaring kumalat ang mga ito sa dugo mula sa kalapit na balat o mga kalamnan, o mula sa iba pang parte ng katawan hanggang sa daluyan ng dugo. Ang osteomyelitis ay dapat ikonsidera bilang isang posibilidad kapag ang mga sugat ay hindi sumasara o bumukas muli pagkatapos gumaling nito.

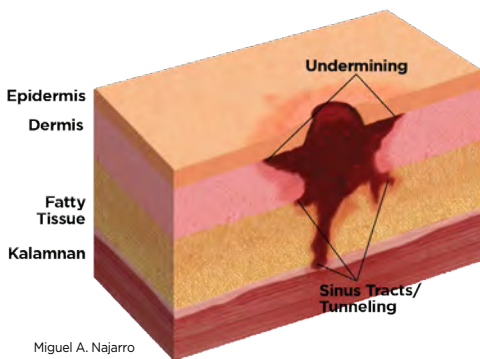
Ang mga sintomas ng impeksyon sa buto ay:

- Patuloy na bumubukas ang sugat
- Pananakit na naiimpeksyunang area
- Panginginig at lagnat
- Pamamaga, pagkainit, at pamumula

Isang blood test o imaging test tulad ng isang x-ray, CT scan, o MRI ay makakapagsabi sa inyo kung mayroon kayong impeksyon sa buto. Kasama sa paggagamot ang mga antibiotics o kahit pag-oopera para maalis ang naapektuhang buto para maiwasan ang pagkalat ng impeksyon.

Debridement (Paglilinis ng Sugat)

Ang mga pressure injury na nasa Stage II o mas mataas pa ay maaaring kailangan ang debridement para maalis ang dead, devitalized, o nakontaminang tissue, at pati na rin ang iba pang di dapat kasamang materyal na nasa sugat. Ang debridement ay isang medikal na katawagan sa pagtatanggal ng patay, napinsala o naiimpeksyunang tissue para mapahusay ang paggaling ng posibleng natitirang maaayos na tissue.



Ang debridement ay nakakatulong na bawasan ang bilang ng mga microbes, toxins, at iba pang mga substance na humahadlang sa paggaling para umayos ang sugat at hindi lumala o maimpeksyunan ito. Ang debridement ay dapat lang gawin ng mga tiyak na sinanay na mga healthcare professional.

Minsan may "tunneling" ng isang sugat. Ito ay isang sugat na tila gumagaling dahil nagsasara ang sugat sa ibabaw, pero sa

katotohanan ay naapektuhan ng pinsala ang di nakikita at mas malalalim na layer ng tissue. Madalas, ang tunneling ay natatagpuan kapag ang isang sugat ay nililinis; maaaring suriin ng isang medikal na tauhan ang tunneling nang walang debridement.

Sa ilang mga kaso, maaaring gamitin ang wound vacuum para kumuha ng likido mula sa bukas o tunneling na mga uri ng sore na hindi gumagaling. Ito ay karaniwang ang huling hakbang bago operahan at maaaring minsan ay maiiwasan nito ang pangangailangan ng pag-oopera.

Iwasan ang iba pang dagdag na pinsala o friction (pagkikiskisan)

- Pulbusan ng kaunting cornstarch ang inyong kobre kama para hindi kumiskis ang inyong balat dito.
- Iwasan ang pagdadausdos o pag-slide para ibahin ang inyong posisyon. Iwasan ang mga posisyon na nagpapataw ng presyon sa inyong sugat.
- Pangalagaan ang malusog na balat sa pamamagitan ng pananatili nitong malinis at moisturized.
- Suriin ang inyong balat para sa mga pressure injury ng kahit man lang dalawang beses sa isang araw sa sandaling natatag na ang tibay ng inyong balat. Tanungin sa inyong caregiver o iba pang pinagkakatiwalaan ninyo na suriin ang mga area na hindi ninyo nakikita. Dapat rin ninyong tingnan ang mga area na ito nang mag-isa sa pamamagitan ng paggamit ng isang salamin o camera.
- Kung magbago ang pressure injury o may bagong namuo nito, sabihin sa inyong doktor.
- Huwag masahihin ang balat na malapit dito o sa ulcer. Maaari itong magdulot ng mas malaking pinsala. Huwag gumamit ng donut shaped o ring shaped na mga cushion. Binabawasan nila ang daloy ng dugo sa area, na maaaring magdulot ng sores.

Maaaring kailangangan ang pag-oopera para masara ang isang advanced na pressure ulcer. Ang pag-oopera ay kinabibilangan ng paglilinis ng anumang naimpeksyunang tissue at pagsasara sa ulcer nang hindi tinatahi o, sa ilang mga kaso, isang tiklop ng tissue ng kalamnan. Ang flap surgery ay isang pamamaraan sa plastic at reconstructive surgery kung saan ang anumang uri ng tissue ay inaangat mula sa donor site at inililipat sa recipient site gamit ang isang buong blood supply. Ang pag-oopera ay karaniwang nangangailangan ng matagal na paggaling kung saan kailangan ninyong iwasan ang area hangga't ganap itong gumaling.

Scar Tissue: Tuwing ang integrity ng tissue ay nasira sanhi ng anumang dahilan, nabubuo ang scar tissue. Ang scar tissue ay hindi pareho ang elasticity ng iba pang parte ng inyong balat at mas sensitive sa pagde-develop ng mga pressure sore sa hinaharap, kaya't kailangan ninyong maging lubos na maingat sa pagsusuri kung may mga problema.

KAILAN DAPAT HUMINGI NG MEDIKAL NA PANGANGALAGA

Tawagan ang inyong doktor kung mag-develop kayo ng mga lapnos o isang bukas na sugat.

Tumawag kaagad kung may mga senyas ng impeksyon, tulad ng:

- Isang di magandang amoy mula sa sugat
- Nana na lumalabas mula sa sugat
- Pamumula at paglalambot sa palibot ng sugat
- Ang balat na malapit sa sugat ay maiinit-init at/o namamaga.
- Lagnat

Alamin ang Mga Senyas ng Babala ng Sepsis

Kung ang pressure injury ay ma-impeksyunan, at ang impeksyon ay hindi makontrol sa lugar mismo, maaari itong lumalala at maging sepsis at kumalat sa buong katawan sa pamamagitan ng blood stream.

Sepsis – tinatawag rin na pagkakalason ng dugo o systemic inflammatory response syndrome (SIRS) ay isang nakakamatay na kondisyon na buhat sa pagtugon ng katawan sa mga impeksyon na nagpinsala sa sarili nitong mga tissue at organ. Ang sepsis ay maaaring humantong sa shock, multiple organ failure at kamatayan, lalo na kung hindi nakilala nang maaga at hindi nagamot kaagad. Ang Septic shock ay matinding sepsis na dulot ay biglang pagbaba ng presyon ng dugo at hahantong sa di paggana ng organ. Ang parehong sepsis at septic shock ay parehong nakakamatay. Pinakanagtatagumpay ang paggamot sa loob ng unang oras ng onset.

Sinumang may impeksyon ay dapat may kamalayan sa mga panganib at sintomas ng sepsis at kumuha agad ng medikal na tulong.

Ang ilan o lahat ng mga sumusunod na sintomas ay maaaring makita:

- Impeksyon
- Umaangat na temperatura ng katawan
- Mabilis na heart rate, higit sa 90 tibok kada minuto
- Mas mabilis na respirator rate, mas mataas sa 20 paghinga kada minuto

Ang iba pang mga sintomas na maaaring makita:

- Pagkakalito o coma

- Edema (pamamaga) lalo na sa mga extremities, leeg, o mukha
- Mas mataas na blood sugar sa kawalan ng diyabetes.
- Basal na temperatura ng katawan na mas mababa sa normal para sa mga indibiduwal (ang mga taong may paralysis ay minsan mas mababa ang basal body temperature kaysa sa karaniwang tao)

Ang pag-iiwas sa sakit ay ang pinakamabuting dapat gawin para iwasan ang pagde-develop ng sepsis. Dapat tiyakin ng mga indibiduwal sa kanilang healthcare provider ang anumang impeksyon na hindi gumagaling o tila dumarami ang mga sintomas tulad ng pamumula, pamamaga, di maginhawang pakiramdam, pananakit, sa lugar mismo na pag-iinit o lagnat/panginginig.

Kung mayroon kayong impeksyon at nakakaranas ng alinman sa mga sintomas na ito o mga reaksiyon ng katawan, tumawag o bumisita sa inyong healthcare provider kaagad.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa sepsis, maaari kayong humiling ng isang kopya ng wallet card ng Reeve Foundation tungkol sa sepsis sa pamamagitan ng pagtawag sa Paralysis Resource Center sa 800-539-7309 at makipag-usap sa isang information specialist, o bumisita sa www.ChristopherReeve.org/cards.

WOUND CARE CENTERS

Ang wound care center, o klinika, ay isang medikal na pasilidad para sa paggagamot ng mga sugat na hindi gumagaling. Maaaring mayroon kayong hindi gumagaling na sugat kung hindi ito ganap na nagsimulang gumaling sa loob ng dalawang linggo, o hindi ganap na gumaling sa loob ng anim na linggo.

Kapag kayo ay nagpunta sa isang wound clinic, kayo ay makikipagtrabaho sa isang team ng mga healthcare provider na sanay sa pangangalaga ng sugat. Maaaring kasama sa inyong team ang mga doktor, na magbabantay sa inyong pangangalaga; mga nurse, na maglilinis at maglalagay ng dressing sa inyong sugat at tuturuan kayong linisin ito sa bahay; at mga physical therapist, na makakatulong sa pag-aalaga ng sugat at makikipagtrabaho sa inyo para makatulong na manatili kayong nakakakilos. Ang mga healthcare provider na ito ay mananatili rin na up to date ang inyong primary care physician sa inyong progreso at paggagamot.

Ang inyong wound-care team ay susuri at susukat sa inyong sugat, titingnan ang daloy ng dugo sa area sa palibot ng sugat, pagpapasyahan kung bakit hindi ito gumagaling, at gagawa ng isang treatment plan. Ang mga layunin ng paggagamot ay kinabibilangan ng paggagamot sa sugat, pag-iiwas na lumala ang sugat o ma-impeksyon, pag-iiwas na mawalan ng limb, maiwasan na magkaroon ng mga bagong sugat o pagbalik ng lumang sugat, at makakatulong na mapanatili ang level ng pagkilos ninyo dati bago kayo nasugatan. Lilininis ng inyong provider ang sugat - kasama ang debridement kung kinakailangan - at lalagyan ng dressing.

Ang Protein ay Mahalaga sa Paggaling ng Mga Sugat

Dahil ang malulubhang mga sugat ay makakapagpababa sa mga level ng pangunahing protein sa katawan tulad ng albumin (anumang protein na natutunaw sa tubig at medyo concentrated na salt solution at nabubuo sa init) at prealbumin (isang protein na bahagi ng plasma), na mahalaga sa pagtatatag ng bloke ng mga cell, maaaring irekumenda ng inyong doktor ang ilang mga pagsusuri sa laboratoryo para matiyak ang inyong mga level sa mga protein na ito at magreseta ng naaangkop na mga hakbang sa nutrisyon kung mababa ang mga ito.

BUOD

Ang punto: Napakahalaga ng pag-iiwas sa sakit.

Gawin ang kailangan ninyong gawin para maiwasan na magkaroon ng pressure injury at maliligtas kayo mula sa isang matagal at mahirap na paggaling. Kasabay nito, kilalanin na maaaring gawin ninyong gawin nang tama ang lahat at makapag-develop pa rin ng pressure sore. Sa ganoong kaso, ang dapat tandaan ay gamutin ito habang maaga at maigi, at mag-ingat nang husto para maiwasan na muli itong maganap.

Ok lang na sobra kayong ingat sa inyong balat!

www.npuap.org/

National Pressure Ulcer Advisory Panel (NPUAP)

Ang NPUAP ay nagsisilbi bilang awtoridad sa mga humusay na kinalabasan ng pasyente sa pag-iiwas sa pressure ulcer at paggagamot sa pamamagitan ng patakaran sa publiko, edukasyon at pananaliksik.

<http://sci.washington.edu/info/pamphlets/index.asp>

Northwest Regional Spinal Cord Injury System: SCI Patient Education Pamphlets – Staying Healthy After a Spinal Cord Injury

Ang pahinang ito ay may tatlong pamphlet na may impormasyon tungkol sa pananatili ng malusog na balat at pag-aalaga sa mga pressure sore.

www.pva.org

Mga publikasyon ng Paralyzed Veterans of America: Pag-iiwas at Paggagamot sa Pressure Ulcer Kasunod ng Pinsala sa Spinal Cord: A Clinical Practice Guideline for HealthCare Professionals, 2014.

Naghahandog ng mga publikasyon na nakasulat para sa propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan na maaaring i-download ng libre.

www.msktc.org/sci/factsheets/skincare

Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC): Skin Care and Pressure Sores in Spinal Cord Injury

Ang MSKTC ay isang national center na nagtatrabaho para ipatupad ang mga pananaliksik na maglilingkod sa mga pangangailangan ng mga taong may traumatic brain injuries, mga pinsala sa spinal chord, at burn injuries.

Mga Pagpapasalamat

Editorial Consultant: Linda M. Schultz, PhD, CRRN

Mga Pagpapasalamat sa Litrato:

Linda M. Schultz, PhD, CRRN and the patients at Kennedy Krieger Institute. Ang mga litrato na ginamit ay may pahintulot ng National Pressure Ulcer Advisory Panel 2-4-17



Naririto kami para tumulong.

Higit pang pag-alaman ito ngayon!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 toll free

(973) 379-2690 telepono

ChristopherReeve.org

Ang proyektong ito ay sinuportahan, sa isang bahagi ng grant number 90PR3002, mula sa U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201.

Ang mga tumanggap ng grant na nagpapatupad ng mga proyekto sa ilalim ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na malayang ipahiwatig ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon.

Ang mga pananaw o opinyon ay hindi, samakatuwid, kumakatawan sa opisyal na Administration for Community Living policy.