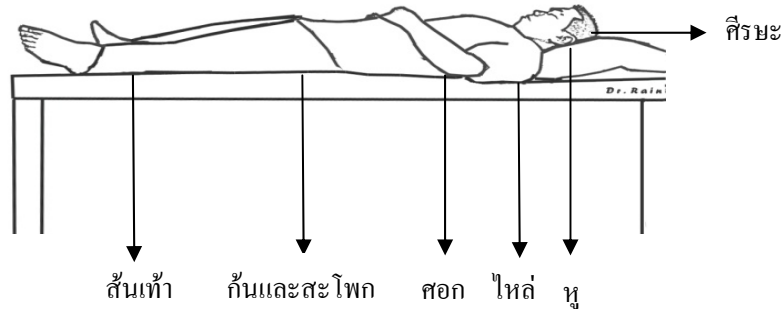


# แผลกดทับ

เกิดจากแรงกดที่กระทำต่อผิวหนังเป็นเวลานานๆ ทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นไม่สะดวกจนมีเนื้อตาย

ตำแหน่งที่มักเกิดแผลกดทับได้บ่อย



## การฟื้นฟูและป้องกัน

1. พลิกตะแคงตัว ทุก 2 ชั่วโมงหรือใช้เตียงลมอาจจะเลื่อนเวลาพลิกตัวได้นานขึ้น
2. เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
3. รักษาความสะอาดของร่างกาย ไม่ให้ปัสสาวะอุจจาระเล็ดราด หรือเปียกอับชื้น
4. รับประทานอาหารและน้ำให้เพียงพอ
5. ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะมีความเสี่ยงเกิดแผลได้มากควรจัดท่านอนเพื่อป้องกันการเกิดแผล

ใช้หมอน 4 ใบ    ใบแรกหนุนที่ศีรษะและไหล่  
                          ใบที่สอง หนุนบริเวณหลัง  
                          ใบที่สามหนุนบริเวณต้นขา  
                          ใบสุดท้ายหนุนบริเวณน่อง

