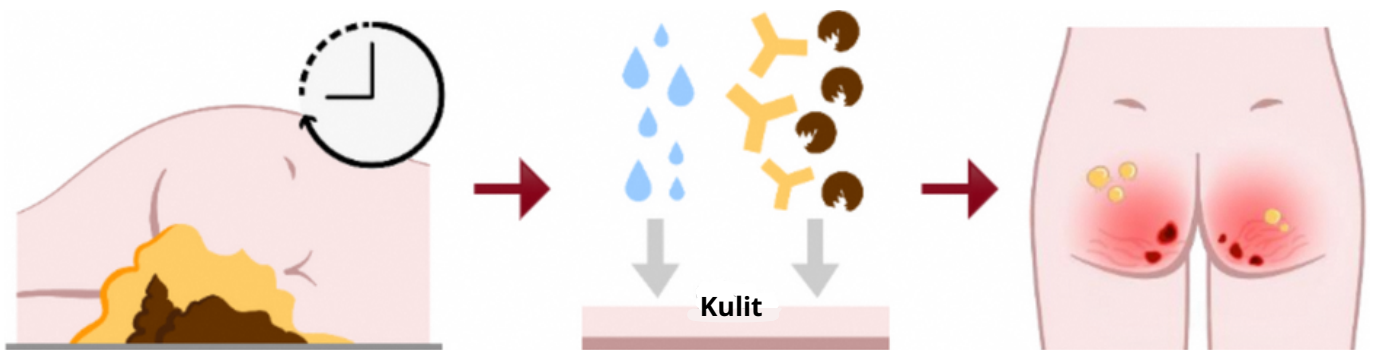


# Panduan untuk Pesakit dan Keluarga Dermatitis Berkaitan Inkontinens (IAD)

## Gambaran Keseluruhan:

Dermatitis berkaitan inkontinens (IAD) ialah kecederaan kulit biasa yang disebabkan oleh sentuhan kulit yang berpanjangan dengan air kencing dan/atau najis, yang dialami oleh orang dengan inkontinensia.

Anda mungkin mengenalinya sebagai dermatitis lampin, ruam lampin, ruam perineum, atau ekskoriasi perineum. Penjagaan kulit yang baik memastikan kulit anda sihat dan membantu anda mengelakkan IAD dan akibat negatifnya.



## **Punca:**

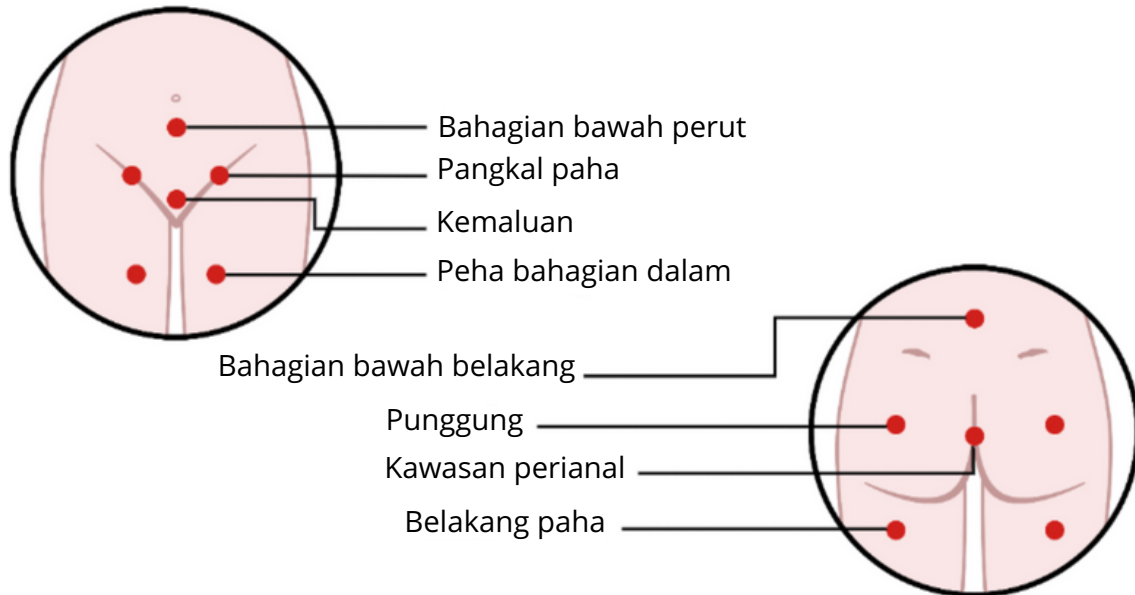
Inkontinens berlaku apabila terdapat kebocoran air kencing dan/atau najis yang tidak terkawal. Terdapat banyak punca inkontinensia, seperti kerosakan pada pundi kencing dan struktur usus atau kecederaan otak. Ia menyebabkan kulit anda terdedah kepada sisa inkontinensia untuk jangka masa yang lama.

Selepas sentuhan berpanjangan dengan sisa inkontinens, air dan bahan daripada air kencing dan/atau najis memasuki kulit anda, menyebabkan ia membengkak dan menjadi kurang berasid. Selain itu, enzim najis (protein dalam najis) mencerna kulit secara langsung. Ini merosakkan fungsi kulit anda yang sihat dan membawa kepada Dermatitis Berkaitan Inkontinens (IAD).

## Di mana Dermatitis Berkaitan Inkontinens Berlaku:

IAD boleh berlaku di mana sahaja kulit anda bersentuhan dengan air kencing dan/atau najis. Ia juga boleh meluas ke kulit sekeliling dan lipatan kulit.

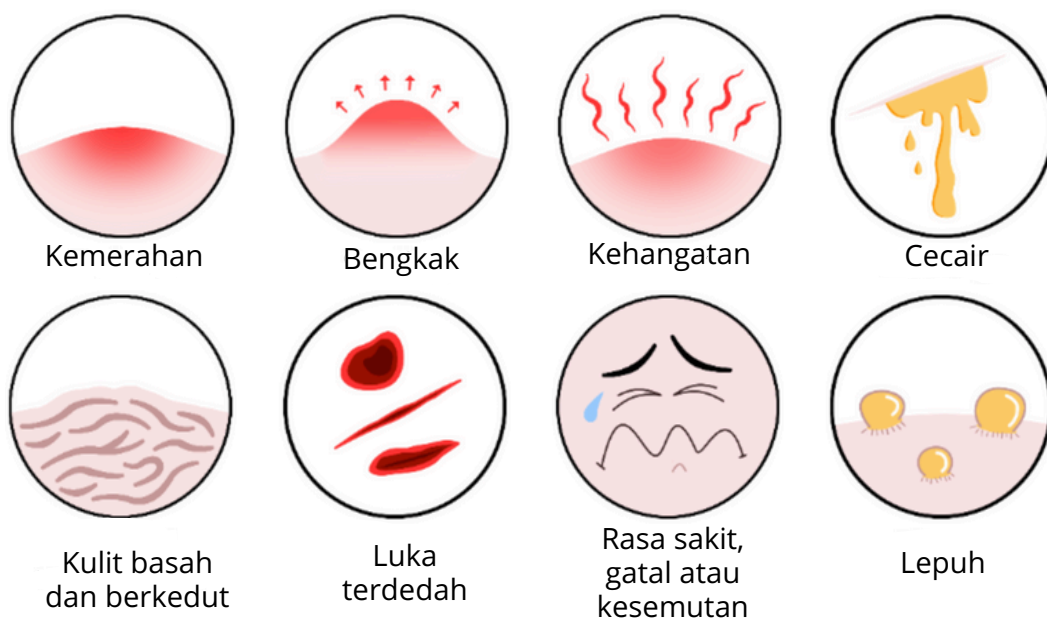
Kawasan yang biasa terjejas ialah:



## Tanda & Gejala:

Bagi orang yang mempunyai ton kulit yang lebih gelap, kemerahan kulit mungkin kelihatan lebih pucat, lebih gelap, keunguan atau kekuningan.

Anda mungkin melihat beberapa tanda dan gejala ini di kawasan yang terjejas oleh IAD:



**Luka IAD juga terdedah kepada jangkitan kulit, yang mungkin menghasilkan tanda amaran berikut:**

- Kulit putih bersisik atau mengelupas.
- Lesi satelit (luka kecil berhampiran luka yang lebih besar).
- Keputihan kuning/coklat/kelabu/kehijauan.
- Peningkatan jumlah keluaran cecair.
- Penampilan berkilat.

### **Faktor Risiko:**

- Inkontinens air kencing dan/atau najis.
- Cirit birit
- Penggunaan produk inkontinens atau kulit yang tidak sesuai
- Keadaan kulit yang teruk (contoh: disebabkan oleh usia tua, penggunaan steroid, diabetes, kulit rapuh dan kering).
- Kebersihan yang kurang baik.
- Pemakanan yang kurang baik.
- Imobilitas
- Sensasi terjejas.
- Kecederaan tekanan sebelumnya.
- Ubat-ubatan (contoh: antibiotik, steroid)



### **Akibat jika tidak dirawat:**

- Sakit
- Tidur terganggu.
- Imobilitas
- Jangkitan kulit.
- Perkembangan kecederaan tekanan.
- Kualiti hidup berkurangan.
- Jangkitan saluran kencing.

## Bagaimanakah saya boleh mencegah atau mengurus dermatitis berkaitan inkontinens?

Anda boleh menggunakan langkah yang sama untuk kedua-dua pencegahan dan pengurusan IAD.

Ikuti perkara di bawah untuk membimbing anda. Anda boleh berbincang dengan doktor atau jururawat anda untuk mengetahui lebih lanjut.



### Menilai

Semak IAD pada semua kulit yang berisiko, atau bersentuhan dengan air kencing dan/atau najis (contoh: alat kelamin, pangkal paha, punggung dan lipatan kulit berdekatan).

Periksa keadaan kulit:

- Setiap hari
- Apabila menukar alat bantu inkontinens.
- Apabila membersihkan kulit.

### Kulit pembersih

Gunakan pembersih kulit yang dirumus khas untuk pembersihan inkontinens.

- "Tanpa bilas" mengurangkan trauma kulit daripada mencuci berulang dan pengeringan.
- "pH-seimbang" mengekalkan keasidan semula jadi kulit anda, untuk mengekalkan kulit yang sihat.
- Gunakan kain lap pakai buang yang lembut dan tidak ditenun untuk mengurangkan trauma kulit dan meningkatkan kebersihan.
- Elakkan pembersihan dengan sabun biasa kerana ia sering menghilangkan keasidan kulit, manakala penggunaan air sahaja boleh menyebabkan pembengkakan dan memburukkan IAD
- Elakkan menggunakan krim atau losyen berasaskan minyak yang tidak dipreskripsi.
- Bersihkan kulit anda dengan lembut sekurang-kurangnya sekali sehari, dan selepas setiap episod inkontinens.

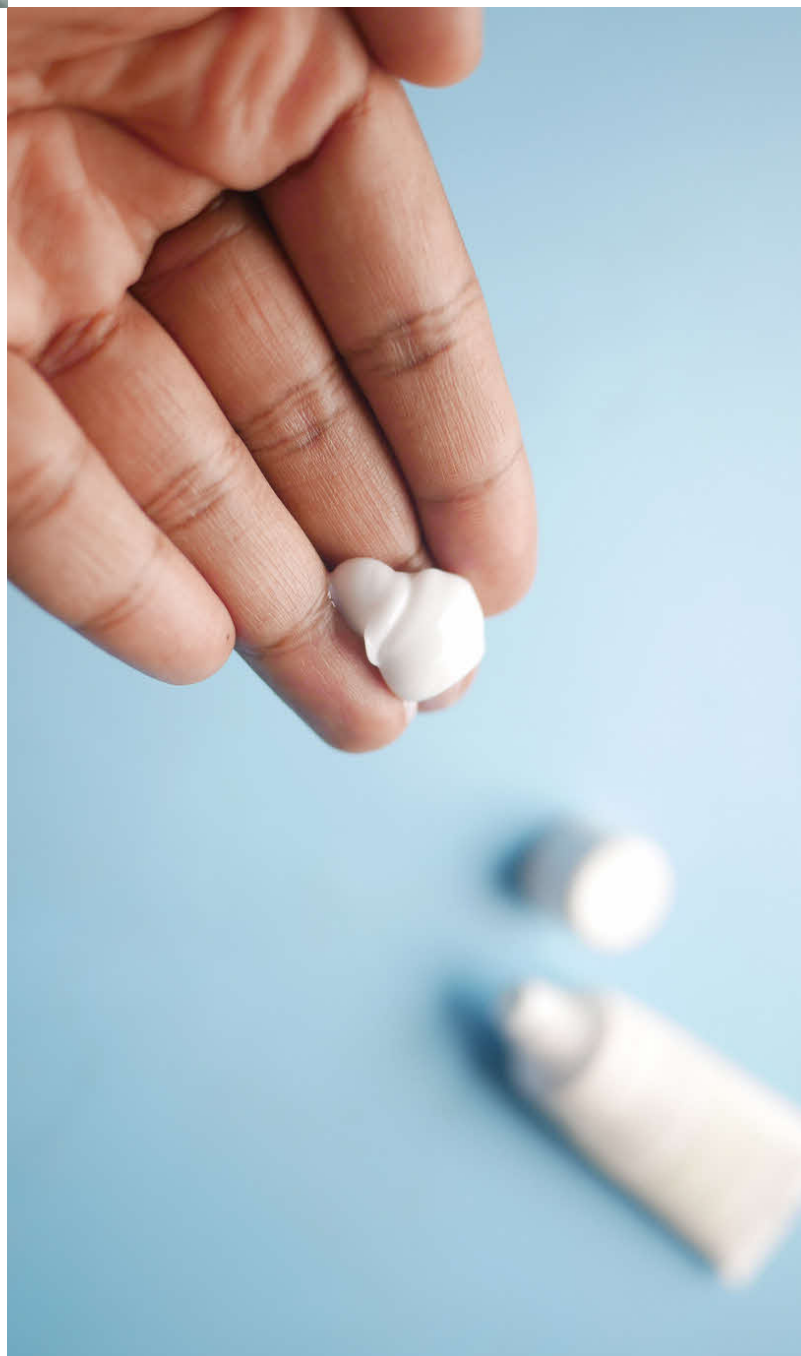




- **Untuk wanita:** Bersihkan dari depan ke belakang dalam satu arah, elakkan pembersihan ke depan dan belakang untuk mengelakkan jangkitan saluran kencing.
- **Untuk lelaki:** Tarik balik kulup (jika tidak berkhatan) dan bersihkan dari hujung zakar ke belakang dalam satu arah, elakkan membersihkan ke depan dan ke belakang untuk mencegah jangkitan saluran kencing
- Tekap kulit hingga kering dengan teliti selepas dibersihkan.

## Lindungi

- Sapukan lapisan nipis pelindung kulit pada semua kawasan kulit yang berisiko bersentuhan dengan air kencing dan/atau najis selepas membersihkan. Pelindung kulit adalah produk yang membentuk penghalang antara kulit anda dan sisa inkontinens untuk mencegah IAD. Penghalang ini mencegah kecederaan lanjut and membolehkan kulit di bawahnya pulih.
- Gunakan kain luncur semasa mengubah posisi untuk mencegah geseran dan kerosakan.
- Ubah posisi secara berkala untuk mengurangkan tekanan dan membolehkan pengudaraan kulit.
- Uruskan inkontinens untuk mengurangkan sentuhan kulit dengan air kencing dan/atau najis, sekaligus menurunkan risiko anda terkena IAD.
- Berbincang dengan penyedia penjagaan kesihatan anda tentang cara melegakan inkontinens atau mengurangkan sentuhan kulit dengan sisa inkontinens. Beberapa kaedah mungkin termasuk perubahan ubat, latihan pundi kencing atau usus, dan penggunaan kateter kencing atau najis.





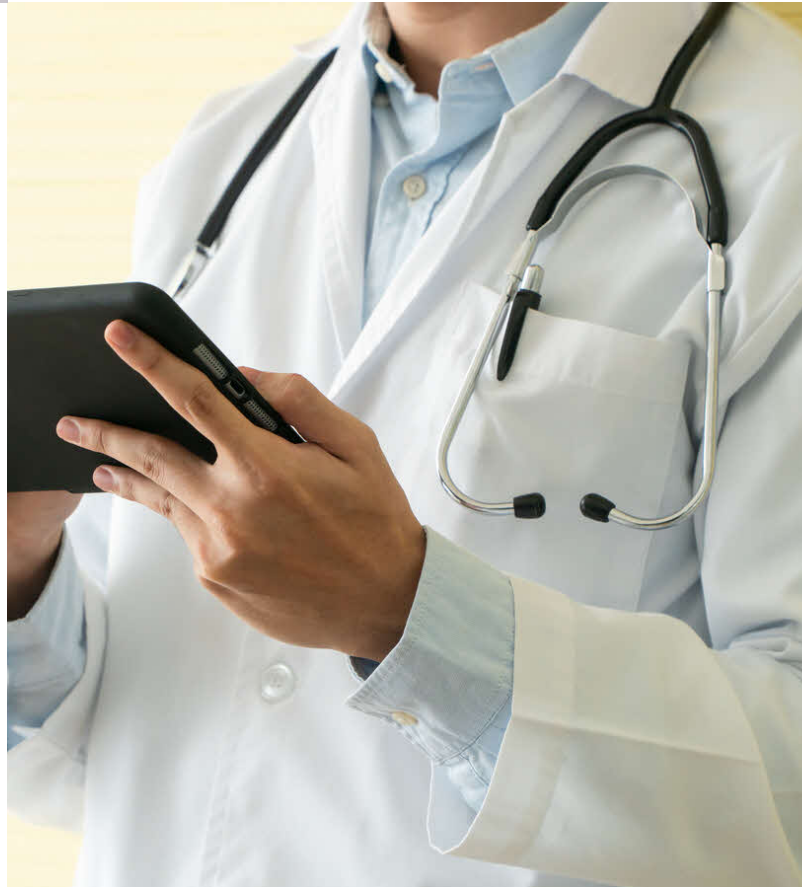
## Pulihkan

- Sapukan pelembap hanya seperti yang diarahkan oleh penyedia penjagaan kesihatan anda.
- Kebanyakan pembersih dan pelindung kulit sudah mengandungi pelembap. Pelembapan tambahan mungkin tidak diperlukan.

## Perhatikan

Rujuk penjagaan kesihatan anda jika anda perhatikan perkara berikut:

- Tiada peningkatan pada IAD selepas 3 hingga 5 hari rawatan.
- Keadaan IAD semakin teruk (contohnya: peningkatan kemerahan kulit, sakit dan luka).
- Tanda-tanda jangkitan pada kawasan IAD.
- Ruam berterusan di kawasan perineum/pangkal paha untuk menolak kemungkinan jangkitan kulat.



Penjagaan kesihatan anda mungkin akan menyesuaikan rawatan atau merujuk anda kepada pakar untuk tindak selanjutnya