

## 長期臥床衛生教育指導

- ✚ 長期臥床會造成什麼樣的傷害？
  - ✚ 皮膚壓傷、肌肉萎縮、骨質疏鬆症、關節硬化攣縮、垂足、食慾減退、便秘、營養不均衡、尿道炎、尿結石、增加心臟負荷、肺炎。
  - ✚ 心智：無法行動致心理壓力及情緒困擾、生氣、悲傷、退縮、罪惡感。
- ✚ 如何照護長期臥床之病患？多予探視，傾聽關懷。
  - ✚ 至少兩小時翻身一次，可在翻身時按摩病患肌肉或觀察身體有無發紅或破皮等。
  - ✚ 使用枕頭、水囊、氣墊床放置在容易壓傷的地方，如：肩、踝、膝等處，緩解壓力。
  - ✚ 完全無法活動或意識不清者，可協助作復健運動。
  - ✚ 有意識、有能力的病患可教導主動運動幫助肌肉力量的恢復；請病患緊握拳頭、放開、再握緊，如此反覆練習。
  - ✚ 大小便失禁者應勤換尿布，避免潮濕。
  - ✚ 足部使用足托板避免垂足的產生。
  - ✚ 鼓勵病患深呼吸、咳嗽預防肺炎的產生。
  - ✚ 增加水分及纖維質（水果蔬菜）的攝取，預防便秘、尿道炎、尿結石。
  - ✚ 協助執行口腔護理（以棉棒清潔口腔），保持口腔清潔。
  - ✚ 營養素攝取可增加抵抗力，如：蛋白質（蛋、肉類、牛奶）、維生素 C 等。
  - ✚ 長期臥床後要下床活動應採漸進式，並注意安全。
- ✚ 壓傷產生了，怎麼辦？
  - ✚ 確實翻身，避免壓迫到傷口或發紅處；促進傷口周圍皮膚促進血液循環。
  - ✚ 傷口切記保持清潔、乾燥、有分泌物（如：膿）時應隨時更換。