

壓傷 衛生教育指導

何謂壓傷？

壓傷又俗稱為褥瘡，壓傷是因為皮膚長時間受到壓力或是壓迫，造成血液循環不良與組織壞死的情形，通常於骨突處最易發生。

造成壓傷常見的原因？

長期臥床、營養不良、體力衰弱或活動障礙、意識不清、皮膚老化、大小便失禁、身體過度摩擦引起。

哪些人容易得壓傷？

意識不清者、老年人、長期臥床者、活動度低者、體質虛弱者（如：營養不良、脫水、貧血、癌症末期）、脊髓損傷者、中風者、大小便失禁等。

壓傷好發部位（骨突處）：

後腦部、肩胛骨、手肘、耳朵、肩峰凸、足踝、髖部、股骨大轉子、薦骨、足跟。

壓傷的預防方法

***保護病患的皮膚**

- ◎清潔皮膚，使用溫水並勿用肥皂。
- ◎皮膚清潔後，可用適量的乳液或乳霜輕拍皮膚予滋潤。
- ◎勿按摩骨突上脆弱的皮膚。
- ◎大小便失禁的病人，在肛門周圍皮膚塗擦皮膚保護劑。
- ◎病人衣物、床單、床墊潮濕時立即更換；隨時保持床單平整。

***減少對組織的壓力**

- ◎確實做好翻身動作，至少每2小時翻身一次，避免某一部位長時間壓迫。
- ◎在受壓部位下，如尾椎部位、足踝、臀兩側，可使用支托物如：水球、水枕、氣墊床、枕頭等，以減輕受壓程度。

◎床單及衣物須拉平整，不要有皺褶避免某一部位長時間受壓迫。

◎移動病患時，要用床單抬高病人，勿用「拖拉」的方式，因易使腳跟及尾骶骨受到摩擦或牽引。

◎協助病人做肢體、關節活動、以促進皮膚循環和改變肢體負荷的部位。

◎適當地按摩受壓部位，亦有助血液循環；如果皮膚已發紅，則不要按摩，因為按摩可能造成更多的創傷。

◎維護皮膚的清潔乾燥，每天早上起床和洗（擦）澡前，要檢查全身皮膚有沒有發紅、破皮的現象發生。

***避免外傷**

◎皮膚發紅處勿任意貼膠布。

◎注意病人指甲長度，避免抓傷，視病人狀況予以保護性手套。

◎若有傷口應按時換藥、消毒並維持傷口周圍皮膚的乾燥及清潔。

***給予充足的營養**

◎充分的營養攝取，給予高蛋白、高維生素飲食如：魚、瘦肉、深綠色蔬菜、水果、奶等。

◎注意病人進食及消化情形。

***傷口處理方法：**

(1)換藥前、後應以肥皂洗淨雙手。

(2)使用消毒過的生理食鹽水擦掉傷口分泌物，直到清潔為止。

(3)清潔及消毒傷口，均由傷口中央往外環形擦拭方法，不可來回擦拭。

(4)換藥棉籤擦拭過一次後即予丟棄，不可反覆使用，以免造成傷口感染。

(5)敷料要大於傷口，勿只蓋住傷口邊緣，以免移動時暴露出傷口。

(6)每天觀察傷口變化：有否破皮、傷口面積大小、紅腫、發熱、分泌物之量、色、性質、是否有異味等情形。

(7)勿隨便塗用不明藥物，以免造成傷口惡化。