

居家的皮膚照顧及壓瘡護理

您的家人因為虛弱無力或意識不清必須長期臥床，由於皮膚柔軟度及彈性減少，加上活動量缺乏，營養狀態改變，使壓瘡形成的機會增加。「壓瘡」是一種皮膚和皮下組織壞死的疾病，它會不斷侵襲皮膚造成潰爛，您的家人會因此更衰弱甚至造成死亡，所以平時的皮膚照顧是非常重要的。現在讓我們一起來學習居家的皮膚照顧與壓瘡護理。

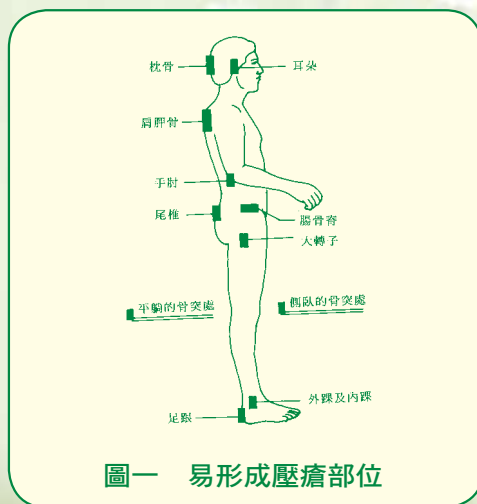
皮膚照顧

一、避免長時間壓迫皮膚：

1. 長期臥床者：至少每兩小時翻身一次，不要讓身體同一個部位長時間受壓；協助坐起後，最多2小時即需回床上臥床休息。
2. 長期使用輪椅者：需每半小時改變姿勢，可以雙手撐起上半身，使臀部懸空減低壓力。
3. 利用枕頭、墊子來支撐身體，減輕壓力，必要時需使用氣墊床。
4. 每天檢查氣墊床充氣量是否正常，若身體會直接壓迫到床板（墊）時，應調高充氣量；充氣條過硬時，則調低充氣量。發現無法充氣或塌陷情形，需聯絡廠商維修。

二、重視皮膚清潔並定期檢視皮膚狀況：

1. 每天一次擦澡並檢查皮膚狀況，尤其要加強會陰部的清潔。更換乾淨衣物，衣服選擇以透氣、吸汗為主。一週儘可能淋浴1~2次。
2. 每次更換尿布時應以清水執行會陰沖洗，減少排泄物刺激皮膚。
3. 清潔後以乾毛巾拭乾身體的水分，特別是皮膚皺摺處。
4. 冬季或皮膚乾燥、脫屑，建議於擦澡或沐浴後，使用乳液或乳霜滋潤皮膚乾燥處；但避免使用含酒精或香料多的乳液。
5. 每次翻身擦澡後應檢查皮膚，尤其是骨頭突出的地方，如果有發紅、變色或破皮，就要避免壓迫。（如圖一）



三、均衡營養：

維持均衡的營養，若無疾病上的限制，可多補充蛋白質、維他命C。

壓瘡護理

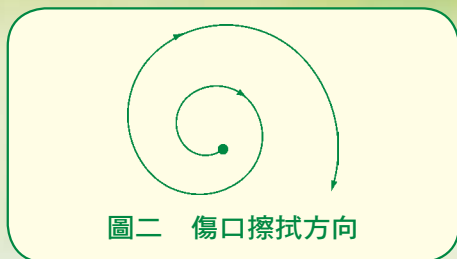
若您的家人皮膚已有壓瘡傷口形成，請您依醫護人員教導的方式換藥，並儘可能別讓壓瘡部位再受到壓迫。

一、準備用物

無菌棉棒、無菌生理食鹽水、優碘藥水、無菌紗布、紙膠帶、醫護人員建議之藥膏或敷料。

二、換藥步驟

1. 用肥皂清洗您的雙手並拭乾。
2. 撕下舊敷料，若有沾黏可先用無菌生理食鹽水沖濕再取下敷料。
3. 觀察傷口的大小、顏色及分泌物的性質，並將變化記錄下來。
4. 先以無菌棉棒沾無菌生理食鹽水，從傷口的內往外，螺旋狀塗擦。棉棒一支只能用一次，清潔範圍至傷口外圍2~3公分的地方，重複清潔至傷口乾淨無附著物（如圖二）。



5. 續依步驟4. 擦拭優碘藥水，待30秒後，以生理食鹽水將優碘拭除，必要時再使用醫護人員建議的藥膏或特別敷料。
6. 蓋上無菌紗布，貼上紙膠固定。

三、換藥注意事項

1. 換藥的次數與傷口的狀況有關，請與醫護人員討論換藥次數。
2. 接觸傷口的棉棒、藥水必須完全無菌，請千萬注意換藥的技術及物品的保存方式與日期。
3. 如果需要特殊的物品或敷料，請依醫護人員指示使用。
4. 如果壓瘡的程度僅在表皮組織，仍然可以洗澡，洗澡後立刻換藥即可。
5. 若壓瘡傷口有擴大、特殊異味或紅腫熱痛時，應返院檢查與處理。
6. 如需使用其他輔助方式，請與居家護理師討論。

96.03. 修訂

臺北醫學大學附設醫院

- ◎ 地址：台北市吳興街252號
- ◎ 總機電話：2737-2181
- ◎ 電話人工預約掛號專線：2738-0032
- ◎ 傳真預約掛號專線：8732-0395
【人工與傳真預約服務：8:00-16:00（週六8:00-12:00）】
- ◎ 語音預約掛號專線：2377-1866
【語音預約電話：24小時全天候服務】
- ◎ 現場掛號一律於上午8:00開始受理。
截止時間：上午診11:00，下午診16:00，夜間診20:00
- ◎ 當診電話預約時間：
上午診10:30以前，下午診15:00以前，夜診19:00以前
- ◎ 本院提供網路掛號：<http://www.tmch.org.tw>
- ◎ 健康諮詢專線：2738-7416

臺北醫學大學 · 市立萬芳醫院

- ◎ 地址：台北市文山區興隆路三段111號
- ◎ 總機電話：2930-7930
- ◎ 電話人工預約掛號專線：2930-7930轉6666
受理時間：週一至週五08:00-21:00
週六08:00-12:00
- ◎ 電話語音預約掛號專線：專線5555-3030
- ◎ 網路掛號：<http://www.wanfang.gov.tw>
- ◎ 健康諮詢：專線2930-1339或2930-7930轉1234
- ◎ 藥物諮詢：專線2930-7930轉1138或1162
- ◎ 營養諮詢：專線2930-7930轉8302、8303、8304

居家照顧系列一

居家的皮膚照顧 及壓瘡護理

臺北醫學大學 附設醫院 萬芳醫院 共同印製