

預防壓瘡護理指導單

一、什麼是壓瘡？

壓瘡俗稱為褥瘡，是皮膚受到壓迫或磨擦，導致皮膚受傷甚至深到皮下組織、肌肉與骨頭的情形。一般來說，壓瘡可以分成四個等級：

第一級是皮膚發紅，經過30分鐘仍然一樣。

第二級是皮膚有水泡或紅疹已經傷到真皮層。

第三級是指皮膚層全部受傷深到皮下組織或脂肪。

第四級傷到肌膜、肌肉，甚至深及骨頭。

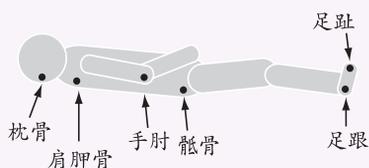
二、什麼樣的人容易發生壓瘡？

壓瘡對肢體活動不方便，長期臥床，意識不清楚，大小便失禁、有糖尿病或皮膚脆弱、體力衰弱或營養不良的病人只要數小時或一、二天的疏忽就可以發生褥瘡。

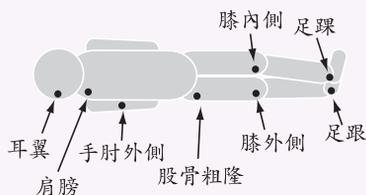


哪些部位容易發生壓瘡？

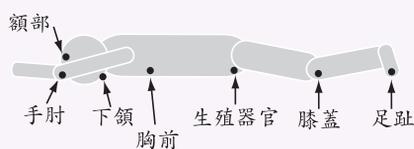
1. 骨頭突出的部位



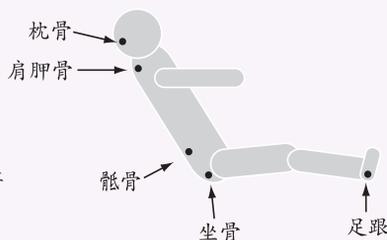
仰臥



側臥



俯臥



坐姿

2. 各種管路在身上壓到的地方，如氧氣鼻管：在鼻孔及繞經耳朵處；鼻胃管：在病人的鼻孔處；存留導尿管：在尿管固定處下的皮膚。
3. 皮膚有皺摺的部位：如雙臀之間。
4. 有石膏包圍或有壓迫的地方。
5. 頸圈、背架或支架穿戴不恰當形成壓迫點造成。

四、壓瘡發生的原因有下面幾項：

1. 無法自行活動身體，皮膚受壓迫時間過久，沒有定時翻身，約束及擺位的方法不正確。
2. 潮濕，如大小便失禁、沒有定時換尿布。
3. 床單皺摺不平整，長時間受到不適當的壓迫或是磨擦。



4.營養不良、消瘦、糖尿病或是貧血、皮膚脆弱或敏感等。

五、如何預防壓瘡

俗話說：預防勝於治療，所以須注意下面幾點：

1.去除或減少皮膚的壓力：

- (1)每1-2小時更換姿勢（翻身），避免長時間壓迫。
- (2)如果是因為疼痛不能翻身，可與醫師討論，給予止痛藥物使用。
- (3)利用枕頭解除身體某部份的受壓，平躺時在小腿下放置枕頭使腳跟離開床墊，側躺時在兩腿間夾一枕頭預防兩膝或兩踝之互相碰觸，靠床墊的足踝及膝外側放一薄枕以免皮膚磨擦床墊。
- (4)保持床單的平整
- (5)使用特殊床墊如氣墊床（還是要每1-2小時翻身更換姿勢）
- (6)病情許可之下，早期下床活動，若是坐著，每15分鐘抬高屁股一次。
- (7)對採半坐臥式的病人床頭搖高低於30度，以減少因身體下滑造成尾骶骨處的剪力

2.攝取足夠的營養：充足的熱量，均衡的飲食，尤其是蛋白質、維他命A及C、葉酸、礦物質鋅、鎂，

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

對皮膚的抵抗力及癒合力均十分重要。胃口不好或吃的不夠時，應立即採取營養補充。

3. 保持皮膚柔潤：使用中性肥皂來清潔皮膚，皮膚清潔後以毛巾吸乾水份保持乾爽，但不要用滑石粉擦洒皮膚（有致癌風險），也不要搓擦老化、脫屑的皮膚（避免皮膚破損），皮膚清潔後薄抹乳液、乳膏或油膏可避免乾裂。
4. 促進皮膚的血液循環：可按摩促進皮膚的血液循環，但不要在受壓發紅的皮膚上按摩。
5. 預防皮膚潮溼：潮溼的皮膚會有細菌滋生，也容易摩擦破損，不論大小便或流汗引起的皮膚潮濕，都要隨時清洗潔淨。大便失禁的病人，可在每次排便後，清洗肛門及其周圍，再塗上凡士林或氧化鋅於周圍皮膚，以隔絕糞便對皮膚的刺激。
6. 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。
7. 有糖尿病或血液疾病的病人在膠布的黏貼及撕起的時候要特別小心皮膚的照顧。

六、發生壓瘡怎麼辦？

如果已有發紅或壓瘡產生，除了要去除造成的原因以外，請立即告知醫護人員，醫療團隊會依照傷口的狀況給予換藥及必要的處理。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL