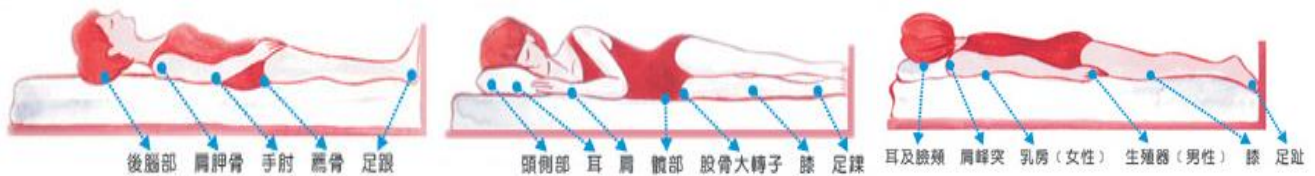


## 預防壓瘡之護理指導

**\*什麼是壓瘡？**骨突處皮膚因長期、持續性的受壓，導致該部位皮膚血流降低，組織灌流下降，最後造成細胞壞死，壓瘡的發生。

**\*壓瘡形成的原因：**像是長期臥床、糖尿病、大小便失禁造成的潮濕浸潤、老年人、營養不良、循環不佳如：低血壓、貧血、水腫等都是促使壓瘡發生的原因。

**\*壓瘡常見部位：**



圖一、平躺

圖二、側臥

圖三、俯臥

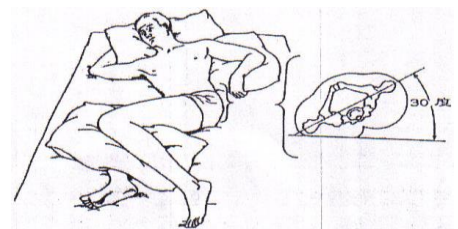
**\*預防壓瘡的方法：**

- 1.如何正確翻身:**避免臥向患側，協助病患側躺時，先側翻 90°後在其背後放一較硬枕頭，再讓病人傾斜 30°(如圖四)，並於雙膝間夾一軟枕，腳踝處放置氣球或水球減壓。最重要的是每 1-2 小時或必要時隨時給予翻身及調整姿勢，除非有特殊需要，否則床頭搖高勿超過 30°。
- 2.皮膚照護:**隨時保持皮膚清潔和乾爽，衣物或床單應定期清洗並保持平整，如有大、小便失禁，使用尿布者應勤加更換，並用溫水清洗乾淨，清洗乾淨後以毛巾輕壓拍乾，更換時應一併留意周圍皮膚是否有發紅、破皮情形，每日以弱酸性肥皂清潔身體及會陰部。
- 3.攝取足夠營養:**適時補充營養，可多攝取含高蛋白、高熱量、高維生素的飲食，例如魚、肉、豆、蛋、奶及其製品，柳橙、橘子等柑橘類水果，另外水份的攝取也很重要，如果身體有脫水情形，組織就會分解代謝、增加壓瘡發生的危險。若因疾病有飲食限制則需依醫囑及營養師建議補充。
- 4.支托用物:**可使用的輔助用物有軟枕、氣球、水球及 L 形枕，勿使用烤燈、氣墊圈及傷口周圍按摩，以免引發皮膚壞死現象。

**\*壓瘡傷口照護:**

**1.傷口處理方法**

- (1)以無菌的生理食鹽水清洗傷口，同時觀察傷口的深度、分泌物顏色、量及有無異味等。
- (2)依醫師及護理人員教導之敷料執行居家換藥。
- (3)以無菌紗布覆蓋住傷口，用紙膠固定紗布即可。



圖四

**2.注意事項**

- (1)清潔傷口與上藥均是由傷口中央往外環形擦拭的方法，不可來回擦拭。
- (2)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。
- (3)勿隨便塗用不明藥物，以免傷口惡化。
- (4)為了使傷口好的更快，請特別注意病人的營養，傷口的消毒處理及個人衛生

**\*一旦出現壓瘡，立即去除造成壓瘡的因素，依照醫師指示，定時於傷口換藥或做必要的處理。**