

壓瘡的預防及照護

一、什麼是壓瘡？

壓瘡是皮膚在受到壓力或壓迫的狀況下，磨擦所導致的受傷，可能深及到皮下組織、肌肉或者骨頭，這種情形就叫做壓瘡。

二、壓瘡的高危險群：

1. 老年人：較少執行自我活動。
2. 身體瘦弱者：其骨突處的皮下組織較薄，皮膚容易受損。
3. 肥胖者：體重使骨突處受到較大的壓力。
4. 意識不清和營養不良者。
5. 大小便失禁。

三、壓瘡可能造成的原因：

1. 未確實定時替病人翻身。
2. 約束及擺位的方法不正確。
3. 未定時替病人換尿布。
4. 病人本身有糖尿病或血液疾病、營養不良、皮脆弱等。
5. 病人長時間受到不適當的壓迫或是磨擦。
6. 病人有滲便或長期腹瀉致肛門周圍較脆弱。

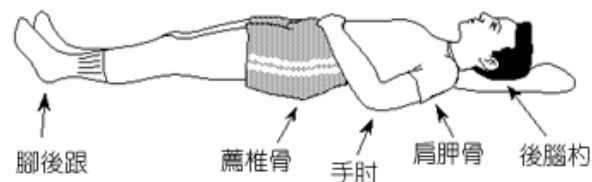
四、壓瘡的預防

1. 減少局部的壓力：保持床單被褥的平整，以免皺摺變成壓力點。
2. 長期臥床時，需視個案皮膚情況給予適時翻身，最少每2小時要改變姿勢一次，並注意各種姿勢

之擺法：

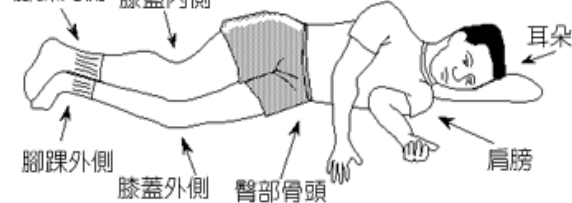
- a. 平躺：在頭部及上肢使用枕頭。

仰臥會發生壓瘡的部位



- b. 側臥：一個大枕頭置於背部以保持姿勢，另外分別用枕頭支持上肢及彎曲的腿以減輕壓力，也可以用一個小水球置於小腿下方來減輕腳踝的壓力。

側臥易生壓瘡部位



- c. 俯臥：將枕頭置於胸部，大腿及小腿下，並注意將腳趾懸空，不要碰到床板而造成壓力點。
- d. 採坐姿時，應每 15 至 20 分鐘撐起身體或改變姿勢 10~20 秒。



- e. 使用減低壓力工具，如氣墊床、泡綿墊，可使壓力分布較平均。但是局部的壓力仍可能造成褥瘡，所以不要因為使用了墊子而忽略了間歇減壓的重要性。

- f. 增進病人活動，以促進血液循環。
- g. 良好的營養：多補充蛋白質及維生素 C，並補充適量水分避免皮膚乾燥。
- h. 增加病人及家屬預防壓瘡的相關知識。

五、壓瘡的護理：

1. 準備用物：優碘、生理食鹽水、紗布、棉枝、透氣膠帶、手套。
2. 步驟：先使用 6 枝棉枝，各沾取適量的優點及生理食鹽水各三枝，並於由傷口處由內至外環型消毒 3 公分，以紗布覆蓋貼上透氣膠帶。
3. 注意事項：需注意分泌物的改變及量、顏色，並保持紗布乾燥若有染污或者有分泌物可予以更

換。若仍有不清楚處，可與醫療單位討論。

修定日期:104/05/21

敬祝您 身體健康 平安吉祥

台北慈濟醫院

諮詢專線 02- 66289779 轉(2051)