



預防壓傷衛教指導

一、什麼是壓傷

壓傷是因為皮膚受到壓力(或是壓迫)，磨擦所導致皮膚受傷甚至深及皮下組織、肌肉與骨頭的情形就叫做壓傷。

二、壓傷可能造成的原因

1. 沒有確實定時替病人翻身。
2. 約束病人及擺位的方法不正確。
3. 有滲便或長期腹瀉致肛門周圍脆弱。
4. 長時間受到不適當的壓迫或是磨擦。
5. 沒有定時更換尿布。
6. 病人本身怕痛或不願意配合。
7. 有糖尿病或是血液科疾病〈如貧血〉、營養不良、皮膚脆弱或敏感等。

三、壓傷的預防方法

1. 保持床單、被褥平整，以免皺摺變成壓力點，減少局部受壓。
2. 使用減低壓力的床墊和椅墊，如氣墊床、水床、泡綿墊、水墊或空氣墊，使壓力分布平均。但局部的壓力仍可能造成壓傷，故不要因使用了墊子而忽略間歇減壓的重要。
3. 長期臥床需視病人皮膚情況給予適時翻身，最少每 2 小時需翻身，並注意正確擺法：

(1)平躺：

在頭部及上肢使用枕頭。

(2) 俯臥：

將枕頭置於胸部，大腿及小腿下，並注意腳趾懸空，不要碰到床板而造成壓力點。

(3) 側臥：

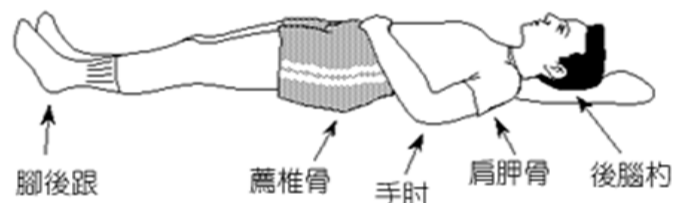
一個大枕頭置於背部以保持姿勢，另外分別用枕頭支托上肢及彎曲的腿，以減輕壓力。

(4)坐姿：

應每 15-20 分鐘撐起身體或改變姿勢 10~ 20 秒。

(5)若是因為疼痛不能配合翻身，可與醫師討論，必要時給予止痛藥物使用。

仰臥會發生壓傷的部位



側臥會發生壓傷的部位



坐姿會發生壓傷的部位



祝福您~平安健康