

壓瘡的預防及照護

一、什麼是壓瘡？

壓瘡是因為皮膚受到壓力（或是壓迫），摩擦所導致皮膚受傷甚至深到皮下組織、肌肉或骨頭的情形就叫做壓瘡。

二、壓瘡可能造成的原因：

- 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.沒有定時替病人換尿布。
- 4.病人本身怕痛或不願意配合。
- 5.病人有糖尿病或血液科疾病（如貧血），營養不良、皮膚脆弱或敏感等。
- 6.病人長時間受到不適當的壓迫或是摩擦。
- 7.病人有滲便或長期腹瀉導致肛門周圍較脆弱。

三、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，並注意各種姿勢的擺法：
 - (1) 平躺：在頭部及上肢使用枕頭。
 - (2) 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。
 - (3) 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。
 - (4) 採坐姿時，應每 15 至 20 分鐘撐起身體或改變姿勢 10～20 秒。
 - (5) 如果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。
- 3.使用減低壓力的床墊和椅墊，如氣墊床、水床、泡棉墊、水墊或空氣墊，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。

四、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。
- 2.步驟：先用 6 枝棉枝，各沾取適量的優碘及生理食鹽水各三枝，在由傷口由內至外環型消毒 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髒掉可予以更換，若有不清楚處，可與護理師及醫師討論。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院