

壓力性損傷預防與護理

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 什麼是壓力性損傷（壓傷）

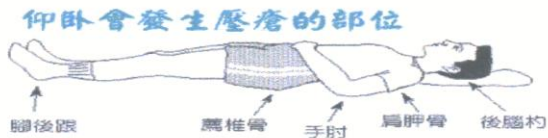
簡稱壓傷或俗稱褥瘡，因為皮膚或皮下組織承受到壓力及其他因素導致血液循環不良所造成的損傷。外觀可能是完整或破皮的現象。

■ 壓力性損傷的原因

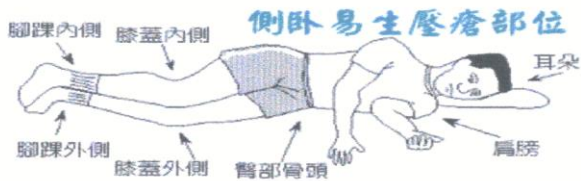
- 皮膚組織受到強烈及長時間的壓迫或摩擦所致。
- 知覺感受改變及慢性疾病的病人，因反應能力差導致肢體移動頻率降低，常見慢性病如：糖尿病、失智、中風、及脊髓損傷等神經血管病變。
- 皮膚潮濕：如發燒、感染、水腫、大小便失禁或長期腹瀉。
- 床單不平整。
- 營養不良。
- 長時間沒定期翻身。
- 長時間的傾斜坐臥。

■ 容易發生壓力性損傷之部位

- 皮膚皺摺處：如乳下、腹股溝及陰囊。
- 因治療引起皮膚受壓迫：如石膏、夾板、頸圈、背架等支持物，鼻胃管、導尿管，繃帶固定及氧氣面罩穿戴形成壓迫。
- 骨頭突出的部位：薦椎骨、肩胛骨、足踝、手肘，如圖一、二、三。



圖一



圖二



圖三

■ 壓力性損傷的預防

■ 保持皮膚健康完整狀態

- ◆ 保持身體清潔：可使用溫水和弱酸性或含維他命E肥皂清潔皮膚，於擦乾後塗抹適量乳液預防皮膚乾燥，若皮膚有破損，則不建議使用乳液。
- ◆ 保持皮膚皺折處的清潔及滋潤。
- ◆ 選擇寬鬆、透氣棉質易吸汗衣服，並隨時保持衣服、床單的清潔與乾燥。
- ◆ 使用紙尿布者，宜隨時注意保持乾爽。
- ◆ 滲尿或小便失禁之男性建議使用尿套。
- ◆ 協助移動身體時應採搬運勿拖拉，避免摩擦造成皮膚受損。
- ◆ 每天檢查全身皮膚是否有紅腫或破損，需特別注意易受壓迫部位，找出原因加以改善。
- ◆ 若皮膚出現異常如紅、腫等，應儘快告知醫護人員或即時就醫。

■ 減少身體局部受壓

- ◆ 保持床單及身體下方被褥平整，避免皺摺、各種醫療管路造成皮膚壓迫。
- ◆ 衣服勿選擇有釦子、深的摺縫或拉鍊，以避免對皮膚造成壓迫。
- ◆ 適時翻身：至少 1~2 小時翻身一次，並用枕頭適當

支托。枕頭擺放位置：

- 平躺：頭部及小腿下墊枕頭。
- 側臥：雙手及雙腿之間各夾一枕頭，避免肢體摩擦及受壓。另外身體背後墊一枕頭以維持姿勢。
- ◆傾斜坐臥時，床頭抬高的角度不超過 30 度。
- ◆坐輪椅時，應每 15~20 分鐘改變一次姿勢，如身體前傾或撐起身體 10~20 秒。
- ◆使用減低壓力的床墊和椅墊，如氣墊床、脂肪墊，可平衡身體重量，避免壓力集中於骨骼突出部位，切勿使用氣墊圈。
- 注意營養狀態
- ◆保持營養均衡：多攝取深色蔬菜、水果及高纖維食品，少吃油脂類。
- ◆無疾病限制下，攝取蛋白質含量高的食物，例如奶、蛋、魚、肉類等及維生素、礦物質補充，如維生素 C、鋅。每日攝取充足水分 2000~3000c.c./天。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 22 病房轉 5221-5223

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 7A 病房轉 2701-2703

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 13 病房轉 8131-8132

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您！

C5100.308.2022.03 六修

2023.01 審閱