

壓瘡預防與護理

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

■ 什麼是壓瘡

壓瘡俗稱褥瘡，是因為皮膚受到壓迫及其他因素導致血液循環不良所造成的傷害。

■ 壓瘡的原因

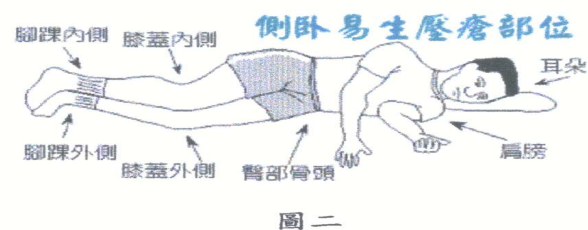
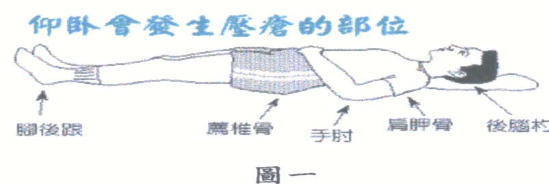
- 皮膚組織過度摩擦或長時間受壓迫。
- 知覺感受改變及慢性疾病的病人，因反應能力差導致肢體移動頻率降低，常見慢性病如：糖尿病、失智、中風、及脊髓損傷等神經血管病變。
- 營養不良。
- 皮膚潮濕：如發燒、感染、水腫、大小便失禁或長期腹瀉。

- 床單不平整：長時間受壓迫。

■ 容易發生壓瘡之部位

- 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。



■ 壓瘡的預防

一、保持皮膚健康完整狀態

- 保持身體清潔和乾燥：可使用溫水和中性或含維他命 E 肥皂清潔皮膚，於擦乾後塗抹適量乳液，若皮膚有破損，則不建議使用乳液。
- 適度運動及按摩全身皮膚，以促進血液循環。

- 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。

二、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。

- 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、水床，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。

三、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！