

如何預防可怕的壓瘡

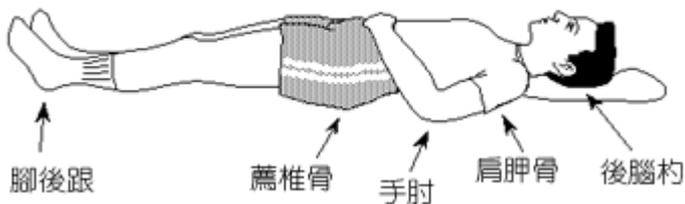
壓瘡是皮膚受壓迫後，阻礙局部血液供應形成缺血，使組織缺乏營養造成組織潰爛或壞死。壓瘡一旦形成會增加病人的痛苦及照顧上的困難，如果沒有照顧好會使壓瘡擴大、感染、甚至影響生命，因此，預防重於治療。

一、壓瘡形成的原因：

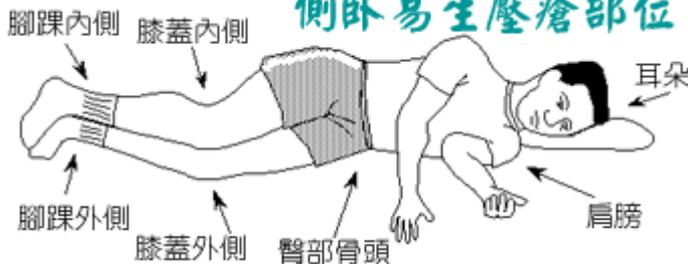
- (一) 固定的姿勢過久或不動，使局部皮膚受壓迫。
- (二) 皮膚不乾淨或浸潤在潮濕的狀態如：大小便後未立即清洗、或清洗不乾淨、潮濕的床單或衣物未更換。
- (三) 衣服或床單不平整。
- (四) 拖拉身體使局部皮膚受到摩擦。

二、容易發生壓瘡的部位：

仰臥會發生壓瘡的部位



側臥易生壓瘡部位



圖片來源：www.cc.nctu.edu.tw/~hcsci/hospital/sci/sore.gif

三、具體的預防方法：

- (一) 至少每 2 小時翻身一次。
- (二) 每日擦澡、泡手、泡腳、及按摩身體，並檢查全身皮膚有無壓瘡發生，尤其是容易發生的部位。
- (三) 大小便後立刻處理乾淨。
- (四) 如有腹瀉，處理乾淨後肛門周圍塗凡士林保護。
- (五) 保持床單、衣服之平整，不要用塑膠、橡皮類直接接觸皮膚。
- (六) 每日作全身關節運動至少一次以上，每次 30—40 分鐘。
- (七) 供給足夠的水分及營養。

四、向左側翻身：

- (一) 先將病人雙手放在胸前，照顧者站在病人右側，一手置病人頸背下，另一手置雙膝下，然後將病人抱向右側。
- (二) 照顧者移位至病人左側，將病人右腳彎曲，照顧者一手置病人右頸背上，另一手置於右腰背上，將病人翻向照顧者，將枕頭放病人背後，讓軀幹與床面

成 30° — 45° 。

(三) 將病人左肩托出，勿受壓迫。

(四) 四肢的安置：

1. 雙腳之間放一枕頭，讓右髖關節與膝關節都曲成 90° ，右小腿與身體平行。
2. 右手環抱一枕頭。
3. 無力的手掌握捲起來的小毛巾，讓手指保持對立。

五、向右側翻身（與向左側翻身同法）

六、翻向平躺

照顧者用手抵住病人肩膀及腰，取下被後的枕頭慢慢鬆手使病人身體躺平。

七、四肢的安置：

- (一) 無力的手用枕頭抬高，手掌握著捲起來的小毛巾。
- (二) 雙足抵住枕頭，讓足部與床面保持垂直，以防垂足。
- (三) 雙髖關節外側各置一枕頭，以防髖關節外旋。
- (四) 當發現局部皮膚有發紅、破皮、水泡等情形，請與居家護理師連絡。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593、2246

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復