

壓瘡預防衛教單張

一、什麼是壓瘡

壓瘡是因皮膚及皮下組織在骨突出部和外在的物體受壓迫，而使這一部位皮膚及皮下組織發生血流阻塞壞死的狀態。

二、易發生部位

1. 仰臥位：胸骨、肋骨、膝蓋骨、內側腳踝。
2. 俯臥位：後枕骨、肩胛骨、肘、骶骨和尾骨、腳踝。
3. 側臥位：肩、肋骨、骨盤、大轉子、外側腳踝。

三、如何預防：

1. 減少對組織的壓力：每 2 小時為病患翻身，按摩易受壓或發紅部位。翻身時注意易受壓部位墊上軟墊或枕頭，並檢查皮膚是否發紅或破皮。讓病患採適當的臥位。利用枕頭或其他工具支托身體。
2. 避免摩擦力：
床單、衣物應保持平整、乾爽，床墊應平坦勿過硬。搖高床為或墊枕頭在膝窩，以防病患向下滑。床墊的選擇病患若意識清醒，可自行移動→床墊可選用不易凹陷，軟硬適中的墊子。病患若意識不清楚，無法自行移動者→最好選用氣墊床、水床使用。氣墊床的使用每 2 小時翻身一次，每日需檢測氣墊是否飽滿，如有異常應修理。定期清潔床墊。
3. 增強及保護病患的皮膚，使用乳液輕柔按摩乾燥皮膚，為病患操作或協助做關節運動。
4. 注意營養及水份的供給

四、壓瘡護理

1. 觀察壓瘡的程度並記錄：
發紅、水泡、潰瘍、壞死、傷口深度、有無滲出液（量、顏色、性狀）。
2. 使用枕頭或其他防護用具（氣墊床）支托病患保持功能位置。
3. 營養及水份的補充：
高蛋白、高熱量、高維生素的飲食，例如：魚、肉、蛋、奶、豆類蔬菜、水果的攝取，虛弱的病患及老年人容易有脫水現象，要注意水份的補充。
4. 注意皮膚的清潔、乾燥、按摩。
5. 保持環境舒適整潔：病房的光線充足、空氣流通、病床的平整。
6. 壓瘡傷口的護理：
遵守無菌技術換藥、創傷部位周圍皮膚的保護、依醫囑或細菌培養結果使用抗生素、評估傷口疼痛程度、避免再度壓迫傷口，影響傷口癒合。先用生理食鹽水棉枝由傷口內而外擦法分泌物，直到清潔為止。擦上醫師所開的藥物。以消毒過的紗布覆蓋並固定之（使用紙膠布固定較不易刺激皮膚）。
7. 清潔傷口與上藥均是用由傷口中央往外環形擦拭的方法，不要來回擦。
8. 換藥棉枝擦拭過一次後即予丟棄，不可反覆使用以免造成傷口感染。
9. 勿隨便塗用不明藥物，以免傷口惡化。
10. 如果傷口有嚴重的紅腫熱痛、惡臭分泌物或高燒不退，請即時就醫。
11. 給予病患及家屬心理、情緒的支持，協助渡過壓瘡治療的時間。