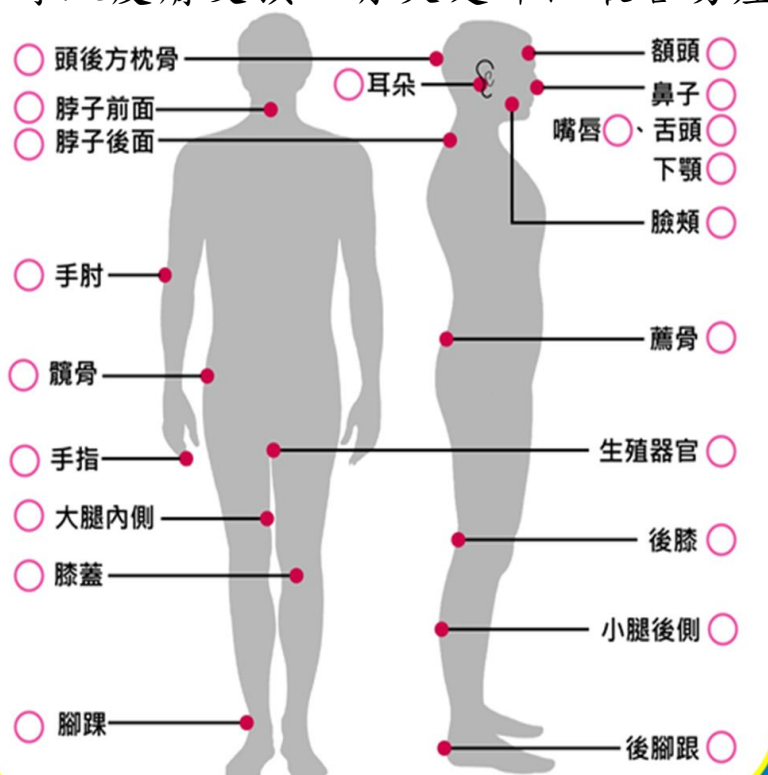


# 預防壓傷護理指導(參院共版)

## ■ 壓傷簡介

- 因皮膚長時間受壓迫血液循環不良，反覆受到外在壓力和磨擦，易導致皮膚受損，骨突處部位最容易產生壓傷



## ■ 預防壓傷



檢視皮膚

每天至少2小時翻身一次，改變姿勢



確認翻身角度適當

側躺時可以使用翻身枕或枕頭支撐腰背處，讓腰背部與床面之夾角維持約30度，並於二腿膝蓋與腳踝間夾枕頭



床頭搖高不超過30度



翻身時以往上抬的方式取代拖曳，並利用移位輔具，例如：翻身墊、翻身枕等，減少摩擦力和剪力

足跟懸空



手肘、腳跟及尾底骨等部位，可使用適當「泡棉敷料」保護，減少骨突處壓迫

抬起臀部活動



壓傷高危險群病人坐輪椅時，最好每隔15分鐘移動或抬高臀部，每小時變換姿勢

## ■ 複習一下

問題1:( )久坐輪椅須至少每15 分鐘抬起臀部活動

問題2:( )每天檢視皮膚狀況可早期發現壓傷情形

問題3:( )骨突出處不容易發生壓傷

正確答案:問題1○ 問題 2○ 問題3×

### 參考資料

胡博恩、呂湘婷(2024)．概論壓力性損傷的預防與治療．*家庭醫學與基層醫療*，39(8)，239-245。

鄭雅文、王蔚芸(2024)．長期照顧機構老人壓傷之評估與預防．*源遠護理*，18(1)，28-34。

Gould, L. J., Alderden, J., Aslam, R., Barbul, A., Bogie, K. M., El Masry, M., Graves, L. Y., White-Chu, E. F., Ahmed, A., Boanca, K., Brash, J., Brooks, K. R., Cockron, W., Kennerly, S. M., Livingston, A. K., Page, J., Stephens, C., West, V., & Yap, T. L. (2024). WHS guidelines for the treatment of pressure ulcers—2023 update. *Wound Repair and Regeneration*, 32(1), 6–33.

制諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1300

制訂單位 / 日期：護理部/114.12.01

PFS-8100-681



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮