

居家的皮膚照顧及壓傷護理

～居家照顧系列(一)～

- 長期臥床的病人由於皮膚柔軟度及彈性減少、活動量缺乏、營養狀態改變；日常「**皮膚照顧**」；非常重要。
- 「壓傷」是一種皮膚和皮下組織壞死的疾病，若處理不當，可能發生不斷侵襲皮膚造成潰爛，病人會因此更衰弱甚至造成死亡；若病人皮膚已形成壓傷，「**壓傷護理**」請依照醫護人員教導的方式換藥；非常重要。

■ 皮膚照顧

■ 避免長時間壓迫皮膚

1. 病人臥床時每兩小時協助翻身一次，不要讓身體同一個部位長時間受壓；坐輪椅，最多2小時即需回床上臥床休息，必要時可使用氣墊座（圖一）或氣墊床（圖二），以降低骨突處所承受的壓力。



圖一



圖二

2. 翻身時可運用枕頭、墊子來支撐身體，減輕壓力，為預防後腳跟及腳踝外側發生壓傷，平日應使用枕頭或毛巾來支撐小腿。



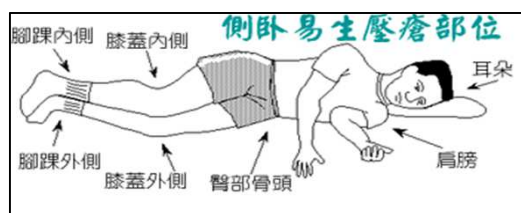
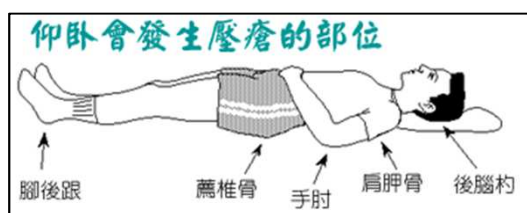
3. 每天檢查氣墊床充氣量是否正常，若身體會直接壓迫到床板（墊）時，應調高充氣量；充氣條過硬時，則調低充氣量。發現無法充氣或塌陷情形，需聯絡廠商維修。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 均衡營養：維持均衡的營養，若無疾病上的限制，可適當補充蛋白質、維他命C。
- 重視皮膚清潔並定期檢視皮膚狀況
 1. 每天一次擦澡並檢查皮膚狀況，更換乾淨衣物，衣服選擇以透氣、吸汗為主。一週儘可能淋浴1-2次。
 2. 每次更換尿布時應以清水執行會陰沖洗，減少排泄物浸潤及刺激皮膚。
 3. 清潔後以乾毛巾拭乾身體的水分，特別是皮膚皺摺處。
 4. 冬季或皮膚乾燥、脫屑，建議於擦澡或沐浴後，使用乳液或乳霜滋潤皮膚乾燥處；但避免使用含酒精或香料多的乳液。
 5. 每次翻身擦澡後應檢查皮膚，尤其是骨頭突出的地方(如下圖)，如果有發紅、變色或破皮，就要避免壓迫。



■ 壓傷護理

若病人皮膚已有壓傷傷口形成，請依醫護人員教導的方式換藥，勿使壓傷部位再受到壓迫。

■ 準備用物

無菌棉棒、無菌生理食鹽水、優碘藥水、無菌紗布、紙膠、醫護人員建議之藥膏或敷料



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 換藥步驟

- 戴上手套後順毛髮方向撕除膠布(平行180度移除)，再移除病人傷口上舊敷料，若有沾黏先用無菌生理食鹽水沖濕後再取下敷料，勿強行移除。
- 用肥皂清洗您的雙手並拭乾。
- 觀察傷口的大小、顏色及分泌物，並將變化記錄下來。
- 先以無菌棉棒沾無菌生理食鹽水，從傷口的內往外，螺旋狀塗擦。棉棒一支只能用一次，清潔範圍至傷口外圍5公分的地方，重複清潔至傷口乾淨無附著物。
- 再依步驟4.擦拭優碘藥水，待2分鐘後，以生理食鹽水拭除優碘，必要時再使用醫護人員建議的藥膏或特殊敷料。
- 蓋上無菌紗布，貼上紙膠固定（傷口勿直接暴露於空氣中）。

■ 換藥注意事項

- 換藥的次數與傷口的狀況有關，可與醫護人員討論之。
- 如果使用特殊的敷料，請依醫護人員指示使用。
- 接觸傷口的棉棒、藥水必須維持無菌，請注意換藥的技術及物品的保存方式與日期。
- 如壓傷程度僅在表皮組織，仍然可以洗澡，洗澡後立刻換藥即可。
- 若壓傷傷口有擴大、特殊異味或紅腫熱痛時，應返院檢查與處理或與居家護理師連絡。

參考資料：

童芊芊、吳孟凌、蔣佳祝(2016)．提升居家護理個案壓瘡傷口癒合率．長期照護雜誌，20（1），71-88。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3939-3944
- 制訂單位/日期：預防醫學暨社區醫學部社區照護中心-長照組/107.6.1
- PFS-8100-400

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮