

壓瘡的預防

何謂壓瘡：

人體局部組織受持久的直接壓迫與摩擦，導致血液循環不良及張力減弱所引起的皮膚傷害。

為什麼會形成壓瘡？

- 1、皮膚受壓迫時間過久。
- 2、潮濕，如大小便失禁。
- 3、床單皺摺不平整。
- 4、營養不良、消瘦、摩擦。
- 5、無法自行翻身。
- 6、如有特殊疾病者：如糖尿病、肢體麻痺。

那些部位易發生(圖一)：

- 1、骨突處。
- 2、皮膚皺摺處，如乳房、臀部等。
- 3、衣物及石膏繃帶壓迫處。

壓瘡的症狀(圖二)：

- 1、初期局部發紅、刺痛。
- 2、逐漸變為深紫色。
- 3、若壓力未除去，則皮膚破裂。
- 4、嚴重時發生潰瘍、深入組織、疼痛、惡臭、有滲出液。

預防與治療：

- 1、減少骨突出的壓力：每1~2小時翻身，可用氣墊床、海綿墊等減壓，但仍需定時翻身，坐輪椅者每15分鐘用手撐起15秒(圖三)。
- 2、增加該部位的血液循環，如按摩。
- 3、攝取適當的營養：
 - (1) 高蛋白飲食：如蛋、奶。
 - (2) 維生素A及C：如橘子、柳丁、魚肝油、黃色蔬菜、胡蘿蔔等。
 - (3) 足夠的水份。
- 4、每日檢查皮膚並評估傷口變化：
 - (1) 保持被褥的平整、乾淨。
 - (2) 注意大小便後的皮膚清潔。

結語：

只要數小時或一、二天的疏忽就可以使病人發生壓瘡，一旦發生後便很快的開始潰爛，造成住院日數延長，嚴重者因感染而危及生命，徒增病患家屬的痛苦與負擔，所以

切記 翻身、清潔做的好 保證皮膚破不了

