

壓瘡之衛生教育指導

2002/08/01 修訂 (內 5) 2005/02/28 修訂
2006/06/15 檢閱 2008/12/29 修訂
2011/10/18 修訂

✚ 何謂壓瘡？

身體皮膚及局部組織因長期壓迫引起循環不良，致使該皮膚及局部組織壞死。

✚ 造成壓瘡常見的原因？

長期臥床、營養不良、活動障礙、意識不清、皮膚老化、大小便失禁、身體過度摩擦引起。

✚ 哪些人容易得壓瘡？

意識不清者、老年人、長期臥床者、活動度低者、體質虛弱者(如：營養不良、脫水、貧血、癌症末期)、脊髓損傷者、中風者、大小便失禁等。

✚ 壓瘡好發部位（骨突處）：

後腦部、肩胛骨、手肘、耳朵、肩峰凸、足踝、髌部、股骨大轉子、薦骨、足跟。

✚ 壓瘡的預防方法

* 保護病患的皮膚

- ✚ 清潔皮膚，使用溫水並勿用肥皂。
- ✚ 皮膚清潔後，可用適量的乳液或乳霜輕拍皮膚予滋潤。
- ✚ 勿按摩骨突上脆弱的皮膚。

- ✦ 大小便失禁的病人，在肛門周圍皮膚塗擦皮膚保護劑。
- ✦ 病人衣物、床單、床墊潮濕時立即更換；隨時保持床單平整。

***減少對組織的壓力**

- ✦ 確實做好翻身動作，每 2 小時翻身一次。
- ✦ 可用支托物或減輕壓力的用物，如水球、水枕、氣墊床、枕頭等。
- ✦ 床單及衣物須拉平整，不要有皺褶。
- ✦ 移動病患時，要用床單抬高病人，勿用「拖」的方式，因易使腳跟及尾股受到摩擦或牽引。

***避免外傷**

- ✦ 皮膚發紅處勿任意貼膠布。
- ✦ 注意病患指甲長度，避免抓傷，視病患狀況予以保護性手套。

***給予充足的營養**

- ✦ 給予高蛋白、高維生素飲食如：魚、瘦肉、深綠色蔬菜、水果、奶等。
- ✦ 注意病患進食及消化情形。