

傷口照護之衛生教育指導

2002.10.02 修訂(外 54)、 2005.02.28 修訂 2008.04.14 修訂

2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

✚ 傷口處理原則

➤ 換藥：

◆ 消毒方法：是以生理食鹽水擦拭乾淨後，再以溶性優碘擦拭傷口。

◆ 紗布的拿法：拿紗布時要拿紗布的一小角，不可以拿接觸傷口的那一面，紗布要保持乾淨。

◆ 透氣膠布的貼法：黏貼時由敷料的中間先黏貼，再分別向兩方各輪流黏住，這種方法可使皮膚不被牽拉，可避免破皮或水泡的發生。
貼膠布要橫過關節面不要直貼，因為直貼時膠布會隨著關節的移動而鬆掉。

➤ 保持傷口乾燥，儘量減少碰水的機會。

➤ 抬高患肢可促進血液循環，減少腫脹，降低疼痛感。

➤ 減少傷口疼痛的方法：冰敷、轉移注意力（例：看電視、聽音樂、做自己有興趣的事）。

✚ 有傷口時應注意哪些？

➤ 避免抽菸：菸含有尼古丁會使血管收縮，導致傷口周圍血流不足，影響傷口癒合。

➤ 攝取適當的營養：

◆ 蛋白質：可促進膠原蛋白的合成、表皮細胞的增生，避免感染，增強身體免疫力，常見的食物有肉類、牛奶、豆、蛋、魚。

◆ 維生素 C：幫助膠原蛋白的合成、維持微血管壁的完整、增強身體免疫力，常見的食物有柑橘類水果、深色蔬菜。

- 觀察傷口有無紅、腫、熱、痛、惡臭味或滲液，如果只是傷口痛，沒有其他症狀出現，可在傷口處用冰敷，如有一點滲液可自行換藥，但傷口有出現發炎的情形，就要到醫院看醫生，避免傷口惡化。

✚ 拆線後注意事項：

- 拆線時間：一般傷口拆線時間約 7~10 天，若是關節處傷口或傷口癒合不好，可能會久一點拆線。
- 促進傷口美觀：拆線後傷口可用透膠布黏貼，可使傷口癒合的更完整和漂亮。
- 保持拆線傷口乾燥：如果透氣膠布濕了或掉了，可自行貼新的透氣膠布，每一片要互相重疊 2/3。
- 適當的活動，避免過度拉扯傷口，使傷口裂開。