

壓瘡的預防與術後傷口照護

一、何謂壓瘡？

壓瘡主要是因為皮膚組織長期承受過大且不平衡的外力(包括壓力、剪力、摩擦力及潮濕環境)，促使血液不流通、組織缺血、缺氧，導致組織受損、壞死產生壓瘡。壓瘡最常發生在尾骶骨、薦骨、股骨、坐骨及腳跟等部位。壓瘡不僅是皮膚和皮下組織病變問題，亦常會造成疼痛或體表變形，增加感染的機率，對整體健康產生莫大影響。

二、何種病人易產生壓瘡？

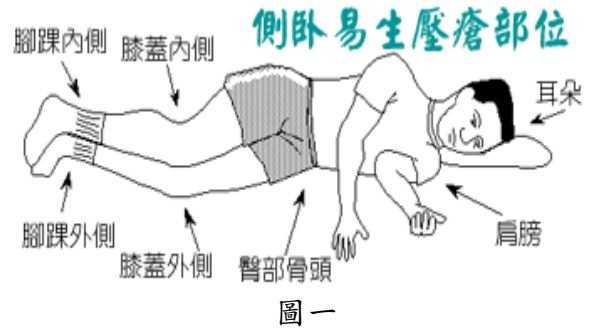
壓瘡好發於長期肢體活動功能不良的病人，如：脊髓損傷者、意識不清楚、長期臥床、大小便失禁、糖尿病、皮膚脆弱、體力衰弱或營養不良的病人。

三、壓瘡的預防

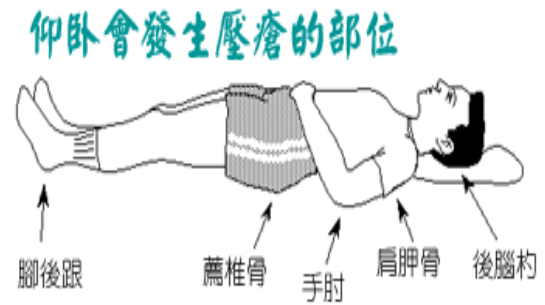
- (一)採臥姿時，至少每 2 個小時翻身一次，避免皮膚受壓過久造成壓瘡。
- (二)採坐姿時，應每 15~20 分鐘撐起身體或改變姿勢 10~20 秒，以減少臀部壓力。
- (三)皮膚以中性肥皂和清水清洗全身並擦拭乾淨。尤其是身體的皺摺處更需每天清洗以維持清潔，皮膚乾燥時可使用乳液改善乾燥的皮膚，但不可使用在破損部位。
- (四)避免按摩骨凸處或皮膚發紅部位。
- (五)床單、衣物應保持平整、乾爽，以免皺摺形成壓力點。
- (六)大小便失禁病人應隨時協助清理，保持會陰部乾燥，儘量少使用紙尿褲，因易造成局部透氣不良，使皮膚過度浸潤。
- (七)床墊應平坦勿過硬，可使用減低壓力的床墊和椅墊，如氣墊床、水床、泡綿墊、水墊或空氣墊，可使壓力分布較平均。但局部的壓力仍可能造成壓瘡，所以不要因使用墊子而忽略了間歇減壓的重要性。

(八)姿勢及擺位注意事項：

- 1.平躺：手肘、足跟及尾骶骨等骨突處等部位，應以保護墊保護，但保護墊避免中空，如圓形氣圈，反而容易導致靜脈循環受阻。
- 2.側臥：使用枕頭墊於背、腰處，使易受壓部份懸空，如：尾骨、臀部兩側；肩膀及骨頭較突出處，則應注意其與床面之角度勿大於30度，以免直接受壓，身體易受壓部位如圖一、二。
- 3.坐於椅子上時應至少每30分鐘將臀部抬起15秒，以減少局部壓力。坐姿時身體易受壓部位如圖三。



圖一



圖二



圖三

(九)注意病人的身體營養狀況，應有足夠水份、蛋白質及維他命之補充，避免吸菸，保持情緒控制，爭取積極的人生態度。

四、治療壓瘡的手術種類？

醫師會視您傷口深淺，以下列方式進行手術：

- (一)清創術：將傷口之腐爛組織清除並除去潛在感染源，以利肉芽組織生長。
- (二)皮瓣移植術：取身體某一部位皮膚的表、真皮層及肌肉組織去覆蓋傷口，皮瓣取皮區常選用大腿、臀部或是背部之皮膚。



五、壓瘡的傷口照護

- (一)手術後傷口若在尾骶骨或軀幹等處，術後會以彈繃加壓，若傷口復原狀況良好，可在醫師指示下選用合適的束腹帶固定傷口。
- (二)醫師每日會進行換藥，並觀察傷口外觀、範圍大小、深度、顏色、味道、是否有異常分泌物等。傷口清潔步驟：
- 1.分別以乾淨的棉棒依順序由傷口中央往外進行環形擦拭：生理食鹽水→優碘→生理食鹽水。
 - 2.清洗範圍須大於傷口基部半徑五公分以上，不可來回擦拭，將傷口之分泌物清除，直到清潔為止。
- (三)若無慢性疾病或宗教及個人習慣等飲食限制外，術後在飲食方面沒有禁忌，建議可以多補充高蛋白、高熱量及維生素 C 的食物，如：奶、蛋、魚、肉、豆類及水果蔬菜，以利傷口癒合。

六、注意事項

- (一)傷口清潔前、後應立即洗手。
- (二)棉棒擦拭過一次後即予丟棄，不可反覆使用，以免造成傷口感染。
- (三)勿隨便塗用不明藥物，以免傷口惡化。
- (四)壓瘡傷口過深，或已有發黑、異味之膿性分泌物時，應立即就醫！

參考文獻

- 林汶儀、楊舒琴(2007)·預防臥床老人產生新壓瘡及潛在危險廢用症候群之居家護理經驗·*長期照護雜誌*·11(3)，275-284。
- 周繡玲、楊立華、馮容芬(2009)·建立傷口照護標準—以壓瘡傷口為例·*亞東學報*，29，243-256。
- 鐘卉庭、徐玲蕙、潘昭君、楊淑燕、陳婉宜(2011)·降低外科加護病房病人壓瘡發生率之專案·*護理雜誌*·58(3)，56-62。