

壓力性損傷(pressure injury)指皮膚或皮下軟組織局部損傷，通常發生於骨突處或與醫療裝置相關壓力損傷及粘膜壓力損傷，此損傷病灶可能是完整的皮膚或開放性傷口，也可能伴隨疼痛感，如果傷口的照護不正確容易引發感染。

壹、預防壓力性損傷發生的照顧方式

一、壓力性損傷的預防方法：

- (一)保持皮膚清潔乾燥，必要時可給予(如嬰兒油、乳液、凡士林)，以增加皮膚柔軟及彈性。
- (二)若有大小便失禁情形，請勤於更換尿布，且用溫水清潔乾淨，並隨時處理排泄物，以吸乾或輕拍方式擦拭，保持會陰部及肛門口周圍乾燥與清潔。
- (三)原則上每兩小時改變臥姿(如左側、平躺、右側)，但已有發紅或傷口時，更應勤翻身。每次翻身避免按摩骨突處或皮膚發紅部位，需觀察皮膚有無破皮。若皮膚產生水泡、傷口、滲液及臭味時，須立即返院治療。
- (四)若需抬高病患或翻身調整臥位時，需兩人共同抬高病患身體，勿以拖拉方式抬高，以減少皮膚的拉扯而導致破皮。
- (五)宜加強觀察皮膚皺摺處(腋下、腹股溝、臀部、肛門周圍等)，並保持乾燥及清潔。

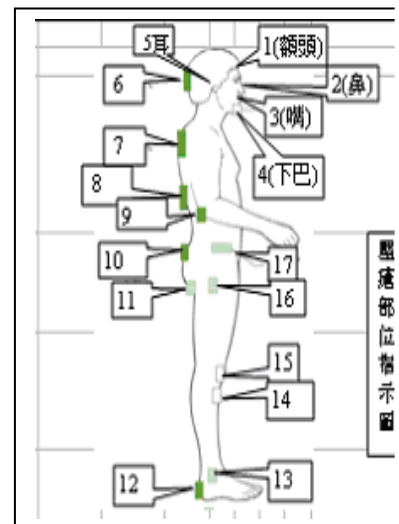
(六)翻身擺位時，注意各個不同姿勢的受壓部位需用軟墊、泡棉支持。

平躺：後腦勺(6)、肩胛骨(7)、脊椎骨、尾骶骨(10)、足跟(12)等。

側躺：耳骨(5)、肩膀、髖部(17)，兩側膝蓋(15、14)、足踝(12、13)、足板內外側，腳趾頭的外側等。

坐姿：臀部(11)、脊椎骨、尾骶骨(10)、足跟(12)等。

(七)保持床單及衣物乾淨、乾燥、平整、無皺摺，避免病患躺在不平整處，避免病患躺在不平整處，造成皮膚受壓損傷。



(八)床墊應平坦勿過硬，禁睡木板床。長期臥床者建議使用氣墊床，但仍需按時翻身。

貳、現存傷口的照護方式

一、傷口處理方法及步驟：

(一)先用生理食鹽水清洗傷口，清洗方式是由傷口中央往外環形擦拭，擦掉傷口分泌物直到清潔為止，勿來回擦拭。

(二)塗上醫生所開的藥物，由傷口中央往外環形擦拭，不可來回擦拭；若傷口需以優碘消毒則需停留30秒，再以生理食鹽水清洗掉優碘。

(三)最後以無菌紗布或敷料覆蓋，貼上紙膠固定。

二、換藥次數：

(一)依醫囑及病人傷口分泌物的量，決定換藥次數，一天至少_____次。

(二)紗布潮濕一定要立即更換敷料。

三、注意事項：

(一)處理傷口前、後，請記得洗手。

(二)每次換藥時應注意傷口分泌物之量、顏色、氣味、傷口癒合及傷口四周皮膚是否有紅、腫、熱的情形。

(三)換藥棉枝擦拭過一次後即丟棄，不可重複使用，以免造成傷口感染。

(四)勿隨便塗用不明藥物，以免傷口惡化。

(五)為了使傷口好的更快，請注意病人營養攝取（蛋白質、維生素C、鋅、水分等...）、傷口的清潔消毒及個人衛生。

(六)為了預防傷口惡化，除了注意清潔、預防感染外，仍需維持至少每兩小時翻身，且翻身擺位時避免傷口處受壓迫或因不適當的拖拉方式造成皮膚的二度傷害。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹分院(03)6118865 台東分院(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9：00-12：00，下午2：00-5：00。

祝您 平安健康