



壓傷傷口的居家照顧

一、目的：維持傷口清潔乾燥，減少對傷口壓迫及刺激，避免壓傷傷口進一步惡化、感染，造成合併症，促進傷口癒合。

二、傷口處理方法

- (一) 每日觀察評估並紀錄傷口外觀、範圍大小、深度、顏色、味道、是否有異常分泌物等。
- (二) 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5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) 同清潔傷口方式，採環形方式在傷口擦上醫生開立的藥物。
- (四) 以消毒過的紗布覆蓋，並以紙膠固定。
- (五) 若紗布滲濕或髒污，應隨時立即更換。
- (六) 可配合使用親水性敷料、薄膜敷料等粘貼於皮膚發紅處。

三、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) 壓傷傷口過深，或已有發黑、異味之膿性分泌物時，應立即就醫！

四、壓傷的預防方法

- (一) 以中性肥皂和清水協助病人基本身體清潔，保持皮膚清潔乾燥，尤其是身體皺摺處更需每天清洗，並檢查全身皮膚有無發紅破皮現象發生。
- (二) 臥床不動病人，應至少1~2小時協助其翻身拍背，不要讓身體同一個部位長時間受壓，皮膚可抹水性乳液，並按摩易受壓或發紅部位，但不要使用在皮膚有破損的部位。
- (三) 隨時保持身體、衣物、床單、坐墊的清潔乾燥及平整，以免皺摺形成壓力點。

三軍總醫院 護理部 編印
神經內科

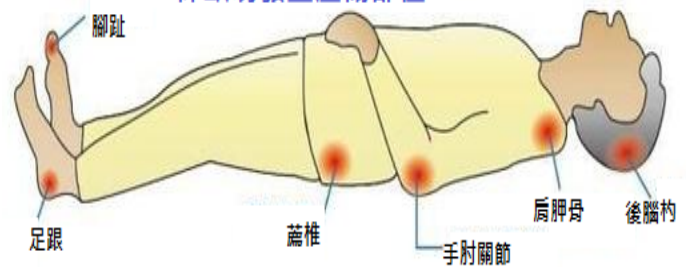
諮詢電話：(02)24633330

- (四) 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。
- (五) 床墊應平坦勿過硬，可採用減壓床墊和椅墊，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傷，所以不要因使用墊子而忽略了間歇減壓的重要性。
- (六) 姿勢及擺位注意事項：
1. 平躺：在頭部及雙膝下放置枕頭，給予支持。
 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 >30 度，以免直接受壓，身體易受壓部位如下圖。

側臥易發生壓傷部位



仰臥易發生壓傷部位



- (七) 坐於椅子上應至少每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右圖。



- (八) 使用約束帶時寬度須能插入一指，並隨時觀察肢體遠端皮膚，每2小時應鬆開5~10分鐘。
- (九) 注意病人的身體營養狀況，應有足夠水份(2,500~3,000mL)、蛋白質(魚、肉、豆、蛋、奶類)及維他命C(如柳橙、奇異果等)之補充，避免吸菸，保持情緒樂觀，爭取積極的人生態度。



參考資料

- David, G. A., & Andrew J. M. (2021). Basic principles of wound management. *UpToDate*. Retrieved December 9, 2021, from <https://www.uptodate.com/contents/basic-principles-of-wound-management>
- Dan, B. (2021). Prevention of pressure-induced skin and soft tissue injury. *UpToDate*. Retrieved November 21, 2021, from <https://www.uptodate.com/contents/prevention-of-pressure-induced-skin-and-soft-tissue-injury>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 壓傷傷口的居家照顧應注意保持傷口清潔乾燥，減少對傷口壓迫及刺激，避免壓傷傷口進一步惡化、感染，造成合併症，促進傷口癒合。
2. () 長期臥床不動病人，應至少 2~4 小時協助其翻身拍背。
3. () 身體易受壓部位有背、腰處、尾骨、臀部兩側、肩膀、骨頭較突出處，應注意避免直接受壓。

◎選擇題

4. () 傷口處理方法，下列何者**錯誤**？
(1) 每日觀察並紀錄傷口外觀、範圍大小、深度、顏色、味道、是否有異常分泌物等；(2) 換藥時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；(3) 清洗範圍須大於傷口基部半徑五公分以上，應來回擦拭，將傷口之分泌物清除，直到清潔為止；(4) 勿隨便塗用不明藥物，以免傷口惡化
5. () 壓傷的預防方法，下列何者**錯誤**？
(1) 以中性肥皂和清水基本身體清潔，保持皮膚清潔乾燥；(2) 皮膚皺摺處更需每天清洗，並檢查全身皮膚有沒有發紅破皮現象發生；(3) 皮膚可抹凡士林，並按摩易受壓或發紅部位，但不要使用在皮膚有破損的部位；(4) 隨時保持身體、衣物、床單、坐墊的清潔乾燥及平整，以免皺摺形成壓力點
6. () 壓傷的預防方法身體營養應注意病人的狀況，下列何者**錯誤**？
(1) 足夠水份每天約喝 2,500~3,000 mL；(2) 多攝取蛋白質如魚、肉、豆、蛋、奶類；(3) 多補充維他命 C 如柳橙、奇異果；(4) 可吸菸、喝酒，以保持情緒樂觀

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(3) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
神經內科

諮詢電話：(02)24633330