

## 壓傷的預防與術後傷口照護

### 一、何謂壓傷：

壓傷主要是因為皮膚組織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)持續2個小時以上，致血液循環不良、組織缺血、缺氧，導致組織受損壞死產生壓傷，壓傷不僅是皮膚和皮下軟組織病變問題，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。

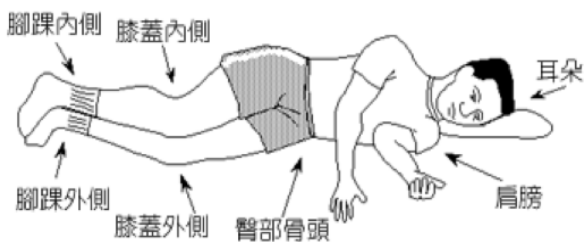
### 二、何種病人易產生壓傷？

壓傷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。

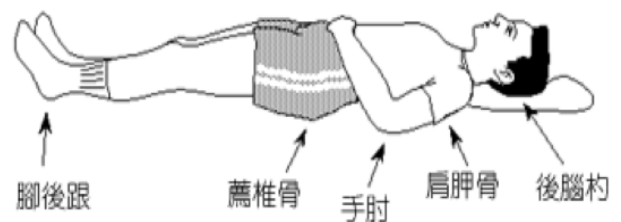
### 三、壓傷最常發生在哪些部位？

骨突處最常發生，如尾骶骨、薦骨、股骨、坐骨及腳跟等部位。

#### (一)側躺



#### (二)平躺



#### (三)坐姿



### 四、壓傷的預防：

- (一) 採臥姿時，至少每個小時翻身一次，避免同一部位皮膚受壓過久造成壓傷，側躺時背部與床面之夾角需 $<30$ 度，並於兩腿膝蓋間及腳踝間放置枕頭。
- (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；平躺時，手肘、腳跟、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。

三軍總醫院 護理部 編印  
整形外科

諮詢電話：(02) 24633330

- (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清潔。
- (四) 失禁病人，協助訓練排便，若無法訓練者，應妥善處理病人排泄物，保持肛門及會陰部位皮膚的清涼與乾燥。
- (五) 皮膚乾燥時可利用潤滑劑或乳液改善乾燥的皮膚，增加皮膚韌性，但不要使用在皮膚有破損的部位。
- (六) 皮膚的自我檢查，針對易發生壓傷部位，每日檢查皮膚外觀之完整性，並避免按摩骨突處或皮膚發紅部位。

### 五、治療壓傷的手術種類？

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。

### 六、壓傷手術後的傷口照護：

- (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，並觀察是否有異常滲液或異味，必要時依醫囑收集傷口滲出液送檢。
- (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、豆類及水果蔬菜等，以利傷口癒合。
- (四) 手術後仍須維持 2 個小時翻身，以避免發生其他部位壓傷。

### 參考資料：

蔡思盈、鄒孟婷 (2019) . 壓傷的整體評估及處理 . 台北市醫師公會會刊 , 63 (3) , 37-42 .

Berlowitz, D.(2020). Prevention of pressure-induced skin and soft tissue injury. In E. S. Kenneth, S. B. Russell, & C. Amalia (Ed.), *UpToDate*. Retrieved January 6, 2020, from [https://www.uptodate-com.utorpa.ndmctsg.edu.tw/contents/prevention-of-pressure-induced-skin-and-soft-tissue-injury?search=pressure%20ulcer%20prevention&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=default&display\\_rank=1](https://www.uptodate-com.utorpa.ndmctsg.edu.tw/contents/prevention-of-pressure-induced-skin-and-soft-tissue-injury?search=pressure%20ulcer%20prevention&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)



## 護理指導評值

## ◎是非題

1. ( ) 壓傷主要是因為皮膚組織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）持續二個小時以上，致血液循環不良、組織缺血、缺氧，導致組織受損壞死產生壓傷？
2. ( ) 骨突處最常發生，如尾骶骨、薦骨、股骨、坐骨及腳跟等部位？
3. ( ) 每 2 小時翻身，能避免骨突處長時間受壓而發生壓傷？

## ◎選擇題

4. ( ) 預防壓傷的方法，下列何者錯誤？
  - (1)至少每個小時翻身一次
  - (2)避免同一部位皮膚受壓過久
  - (3)側躺時背部與床面之夾角需>30 度
5. ( ) 治療壓傷的手術種類有哪些？
  - (1)清創術；(2)皮瓣移植術；(3)以上二種
6. ( ) 壓傷手術後的傷口照護，以下何者錯誤？
  - (1)每日要觀察是否有異常滲液或異味
  - (2)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
  - (3)不須再兩個小時翻身

(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.(O) 3.(O) 4.(3) 5.(3) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印  
整形外科

諮詢電話：(02)24633330