

# 壓瘡的預防

制訂日期:98年4月27日

修訂日期:112年4月10日

壓瘡俗稱為褥瘡，壓瘡是因為皮膚受到壓力或是壓迫，磨擦所導致皮膚受傷甚至深到皮下組織、肌肉與骨頭的情形就叫做壓瘡。褥瘡形成後之處理往往十分麻煩，小則拖延數週，大則罹患敗血症、截肢或死亡，不但傷身又造成醫療上的負擔。可見預防褥瘡的重要性。

## 一、壓瘡傷口發生的原因：

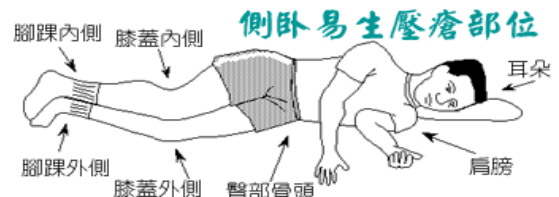
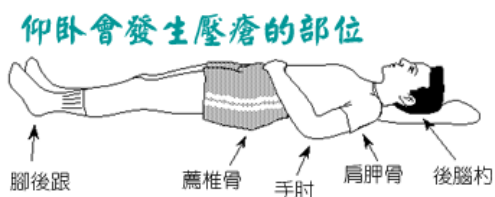
### 1. 局部性因素，包括：

- (1) 局部濕度：皮膚潮濕浸潤，會使組織變得鬆軟而脆弱，如大小便失禁。
- (2) 局部透氣不良：如穿著紙尿褲。
- (3) 不良的姿勢：若維持同一姿勢太久，會使骨頭突出處受到壓迫，如：肩胛骨、手肘、尾骶骨、髖部、坐骨、腳踝及腳跟。
- (4) 床單及衣服不平整。
- (5) 錯誤的搬運病人手法。
- (6) 皮膚過度乾燥，也容易傷害皮膚。

### 2. 全身性因素，包括：

- (1) 年齡：年紀大皮膚彈性及循環差，皮下脂肪層減少，皮膚變薄變脆，抵抗壓力的能力較弱，壓瘡的發生率提高。
- (2) 營養不良：營養不良組織修復能力差，對組織缺氧的耐受力及感染的抵抗力弱。
- (3) 體溫升高：體溫每升高1度C，個體新陳代謝速率增加10%。提高皮膚發生壞死的機會。
- (4) 身心壓力：情緒壓力大的時候會使組織修復能力減弱，皮膚容易受損。另外，患有精神疾病的病人不會自我照顧，容易有皮膚傷害。
- (5) 長期不動：如中風後半身偏癱、截肢後行動不便、關節炎等。
- (6) 周邊組織循環不良：如嚴重心血管、腦血管疾病、週邊血管疾病、糖尿病、動脈硬化、低血壓、貧血、吸煙等。
- (7) 造成感覺遲鈍、溝通不良或藥物：如中風後一側感覺喪失、糖尿病的神經病變、失智症、譫妄症或意識不清、喝醉酒、服用安眠鎮靜藥物等。

以下為壓瘡易產生之部位圖：



## 二、預防壓瘡注意事項：

1. 減少局部的壓力
2. 保持床單、被褥的平整，以免皺摺變成壓力點。
3. 長期臥床時，需視個案皮膚情況給予適時翻身，最少每 2 小時要改變姿勢一次，並注意各種姿勢之擺法：
  - (1)平躺：在頭部及上肢使用枕頭。
  - (2)側臥：一個大枕頭置於背部以保持姿勢，另外分別用枕頭支持上肢及彎曲的腿以減輕壓力，也可以用一個小水球置於小腿下方來減輕腳踝的壓力。
  - (3)俯臥：將枕頭置於胸部，大腿及小腿下，並注意將腳趾懸空，不要碰到床板而造成壓力點。
  - (4)如是因為疼痛無法配合翻身，可與醫師討論，必要時給予止痛藥物使用。
  - (5)使用減低壓力之床墊和椅墊，如氣墊床、水床、泡綿墊、水墊或空氣墊，可使壓力分布較平均。但是局部的壓力仍可能造成褥瘡，所以不要因為使用了墊子而忽略了間歇減壓的重要性。

## 三、保持皮膚之健康狀態

1. 利用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。
2. 發生皮膚反應如紅斑或蕁麻疹時，應儘快就醫。
3. 可利用潤滑劑或乳液改善乾燥的皮膚，但不可使用於皮膚有破損之部位。
4. 皮膚受損後產生的結痂及硬皮，可以泡水或使用乳霜加以軟化然後去除之。
5. 手指甲和腳趾甲應經常修剪，以免其向內漲而發炎。
6. 從事適度的運動及按摩以增進局部血液循環。
7. 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。可改穿彈性尿褲加以墊單片式小尿片。
8. 病患皮膚須保持清潔和乾爽，遇有尿濕或弄髒時要勤加更換，並保持床單平整。

## 四、皮膚的自我檢查

針對褥瘡常發生之部位或容易產生摩擦的部分，每天早上起床和洗(擦)澡前，需檢查全身皮膚有無發紅破皮之現象發生。

## 五、一般性的預防原則

1. 保持均衡的營養，尤其是蛋白質及維他命之攝取應注意。
2. 繼續練習復建後的動作，以保持活力。
3. 小心避免尿路感染及其他重大疾病，以免因長期臥床，而增加褥瘡生成的機會。

## 六、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!