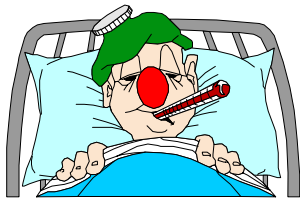
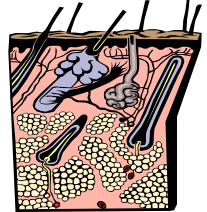


壓瘡的預防

甚麼是壓瘡？

壓瘡是指壞死的細胞組織，因軟組織長期受壓而引起的損傷，最常出現在缺乏適當肌肉或脂肪作緩衝的骨骼突起部位。



誘因

長期臥床或患慢性疾病(例如糖尿病、免疫力不足)，過瘦或過肥，營養不良，年老虛弱(例如中風病人) 等特別容易形成壓瘡。

壓瘡的成因

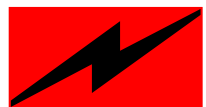
(一) 壓力

皮膚與骨骼間之微絲血管長期因外來壓力而受壓。



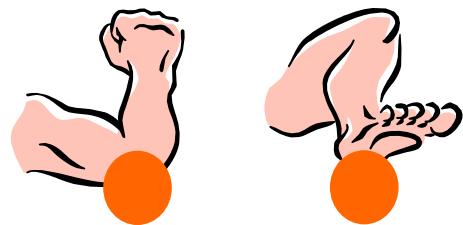
(二) 剪力

當病人從傾斜的床面滑下時，可能導致皮膚及深層組織被撕破。



(三) 摩擦力

通常發生於腳跟及肘部，因重覆被床面摩擦而磨損。

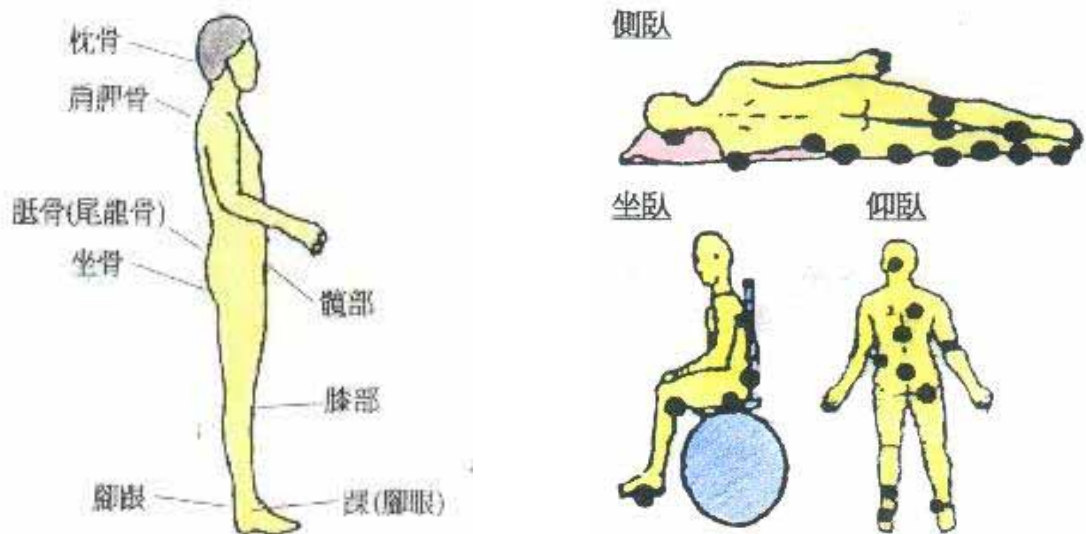


(四) 潮濕

失禁是形成壓瘡的另一誘因(排泄物接觸皮膚會導致皮膚潰爛)。



常產生壓瘡的部位



預防方法

- 定時檢查皮膚，看有否出現紅斑或溫度上升，這些都是壓瘡即將出現的跡象。
- 頻密轉身，理想為每兩小時一次。
- 保持皮膚的衛生：定時洗澡，但要避免過份清洗皮膚及過量使用肥皂水。
- 當床單沾濕，便應該馬上更換。清除床單上的碎屑。床單要拉直，避免起皺。
- 改善病人營養狀況，過瘦的要多進食高蛋白、高碳水化合物食物及補充維他命。過肥的病人要減肥。
- 盡量增加活動，以促進血液循環，減低血栓塞的機會。
- 失禁病人要局部使用防預性的藥膏保護皮膚，例如含Zinc Oxide之藥膏。
- 使用由醫護人員推薦的減壓物料如手腳 護墊、枕頭、乳膠及坐墊等。

正確的姿勢

(一) 坐在椅上

座椅必須對大腿及肩部有適當的支持。病人的髖關節、膝關節、及腳跟應保持直角，使體重平均分佈兩邊臀部(圖一)。



圖一

(二) 在床上轉身

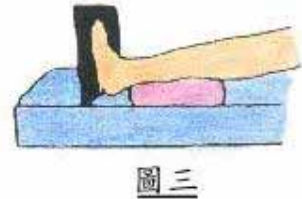
避免側臥，因為會對髖關節產生直接壓力。應該以30度側臥與平臥互相替換(圖二)，用枕頭承托腳跟以減少受壓(圖三)。



圖二

(三) 扶托

轉移病人時要有足夠人手，避免拖拉病人而產生摩擦。



圖三

注意：

一旦產生壓瘡，必須執行以下步驟，令壓瘡盡早痊癒：

1. 切實遵行上述之預防方法；
2. 尋求醫護人員的協助；
3. 以無菌技術處理傷口。



Nursing Station