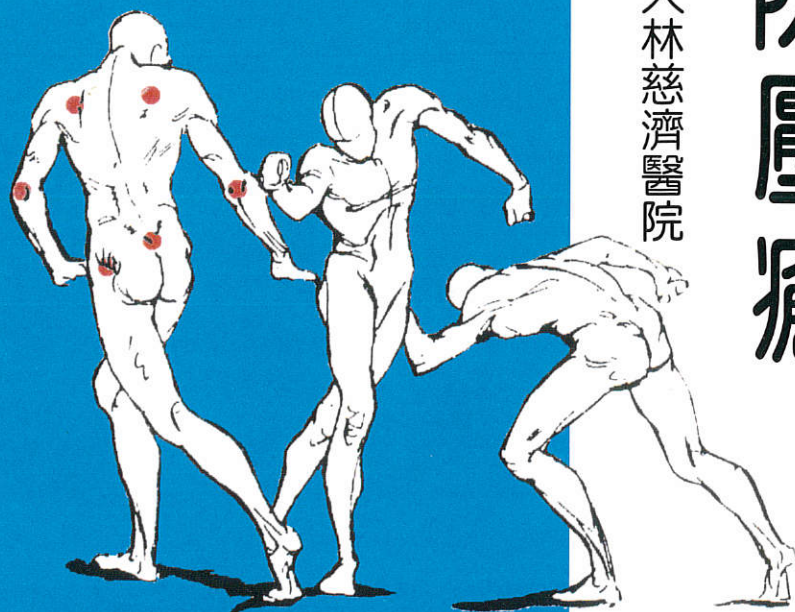


# 如何預防壓瘡

佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院



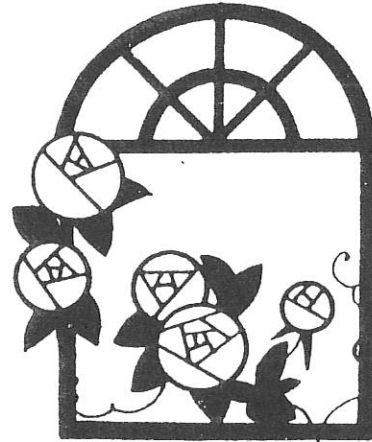


# 目

# 錄



|               |    |
|---------------|----|
| 前 言           | 1  |
| 壹、皮膚的功能       | 2  |
| 貳、壓瘡發生的原因及其症狀 | 3  |
| 參、容易發生壓瘡的部位   | 4  |
| 肆、壓瘡的預防       | 6  |
| 伍、結 論         | 16 |



## 前 言

各位先生：  
女士：

當您因病住院時，是否曾爲了護士不停的提醒翻身，檢查皮膚及夜裡被您吵醒協助翻身而感到納悶或覺得干擾了睡眠？其實這對於感覺較差及肢體活動受限制的您來說是相當重要的一件事，它可以預防壓瘡的產生。

這本小手冊就是希望告訴您，如何保持皮膚的健康及避免壓瘡的形成。



## 壹、皮膚的功能

首先讓我們來認識人體的皮膚：

- 一、皮膚是一層堅韌的表層，覆蓋整個身體，具有保護的作用，使身體免受外界如污穢、細菌及物理性等的傷害。
- 二、皮膚上有特定的神經，對各類型刺激相當敏感，如觸覺、溫覺和痛覺，經由神經接收這些訊息，傳到腦部以了解冷、熱、痛或舒適的感覺。
- 三、皮膚有調節水份和體溫的功能，身體表面的毛髮有保護和保暖的緩衝作用。

## 貳、壓瘡發生的原因及其症狀

壓瘡的指皮膚及其下方的軟組織，受到長時間的外界壓力，使血液循環不好，營養不良，而造成細胞壞死的現象。

主要發生原因：

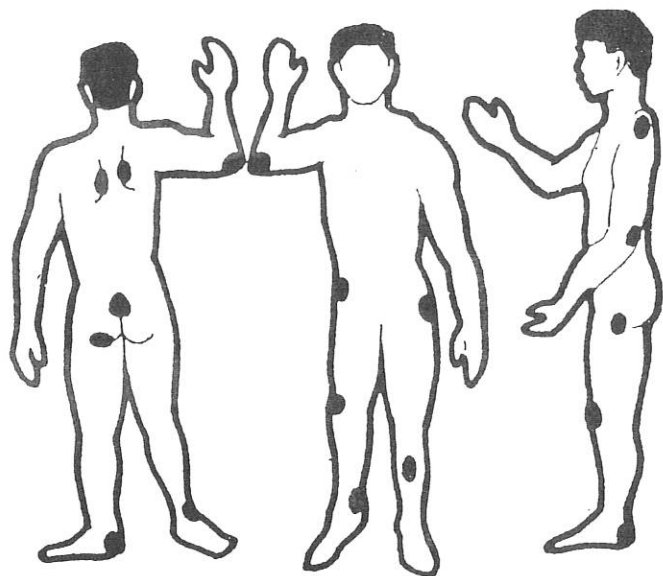
1. 受壓迫。
2. 潮濕的環境：如大小便後弄濕床鋪，而未清洗置換。
3. 摩擦：床褥不平整或壓到硬物（如尿管）。
4. 營養不良。
5. 不能自行翻身者。通常此種病人，身體的感覺也較差，如無定時翻身，容易發生壓瘡。
6. 有特殊疾病者，如糖尿病。

症狀：

1. 初期皮膚局部發紅，有刺痛感，缺乏彈性。
2. 逐漸變為紫色。
3. 破皮。
4. 潰瘍、疼痛、有滲出液。

## 參、容易發生壓瘡的部位

最易發生的部位是在身體的骨頭突出處。因為突出處的組織護墊較少，使骨頭與表層皮膚很接近，而且又是接觸的主要部位，壓力變化較大所以容易產生壓瘡。如下圖所示為人體的主要骨頭突出處所在：



背面

正面

側面

所以平躺時主要壓力點為：後腦、肩部、手肘、尾骨、腳跟。

側臥時主要壓力點為：耳朵、肩部外側、髖部、膝部外側、腳踝。

俯臥時主要壓力點為：腳趾、膝蓋、肩部前側、乳房。



## 肆、壓瘡的預防

對於壓瘡的處理，預防重於治療，這樣不但可使身心不受傷害，也可以節省時間和金錢。

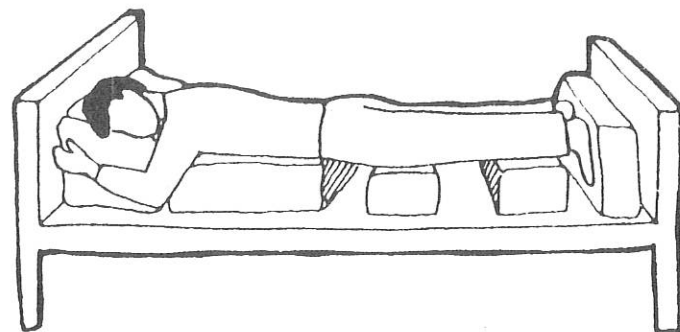
預防重點有三：

一、防止壓力持續存在：

特別注意骨頭凸出處之壓力，在採取各種姿勢時可利用枕頭，海棉等來協助壓力的分散，但最重要的是最少每2小時要改變姿勢一次，下面介紹三種不同的姿勢：

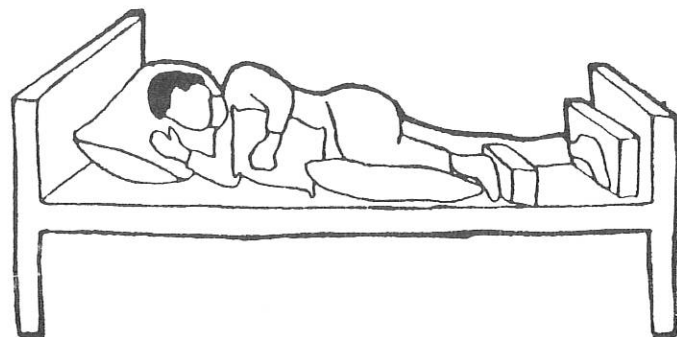
1. 俯臥：

將枕頭置於胸部、大腿、小腿下，用來減輕肩部、膝蓋及髖部的壓力，如圖所示，並且注意將腳趾懸空不要碰到床板造成壓力。



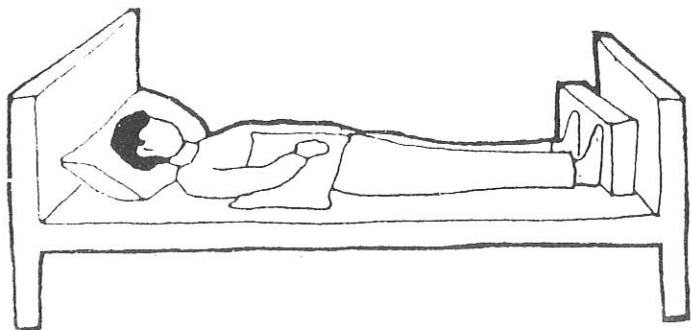
2. 側臥：

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，也可用一個小枕頭，置於小腿下方腳踝處來減輕腳踝的壓力。



### 3. 平躺：

除了頭部及上肢使用枕頭外不需再用其它枕頭。

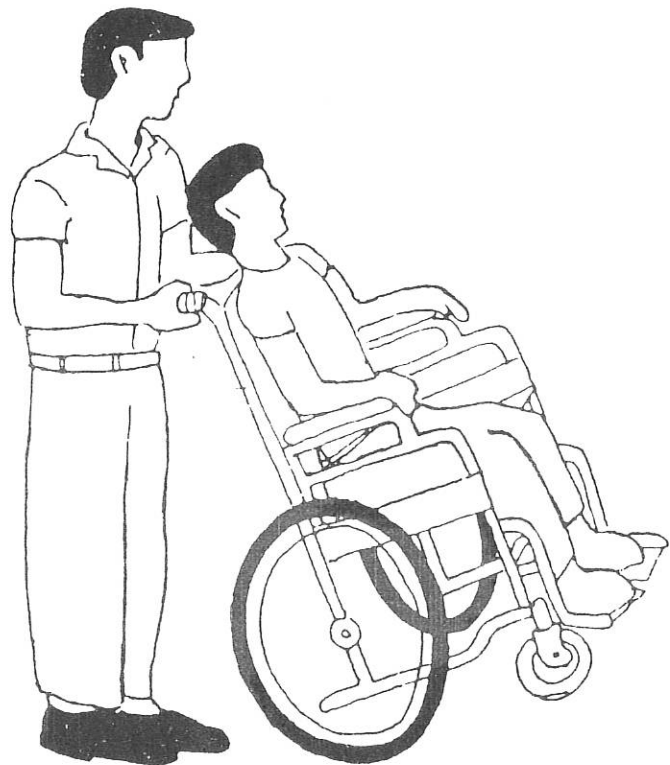


除了維持姿勢外，尚須注意不要使硬物（如尿管）壓在身體下面。同時也要保持被單的平整，否則易導致皮膚破損。

如果你是採坐姿，如坐輪椅時，則可以利用下列介紹的壓力減除法來減輕壓力。這些動作每15分鐘需做一次，一次維持10~20秒，剛開始時需要別人的協助，到後來熟練時就可以自己做，不需依賴他人。

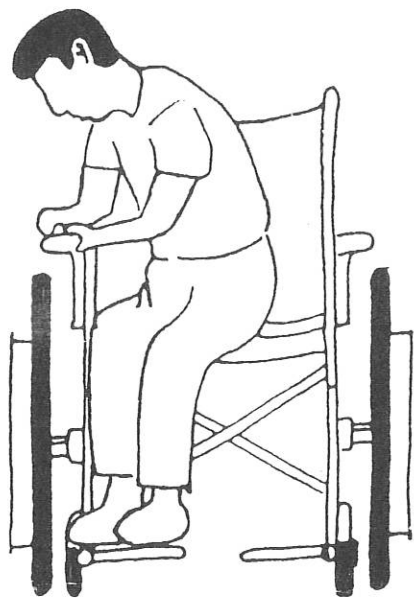
### 1. 背後傾斜壓力減除法：

由人協助將你的輪椅向後傾斜。



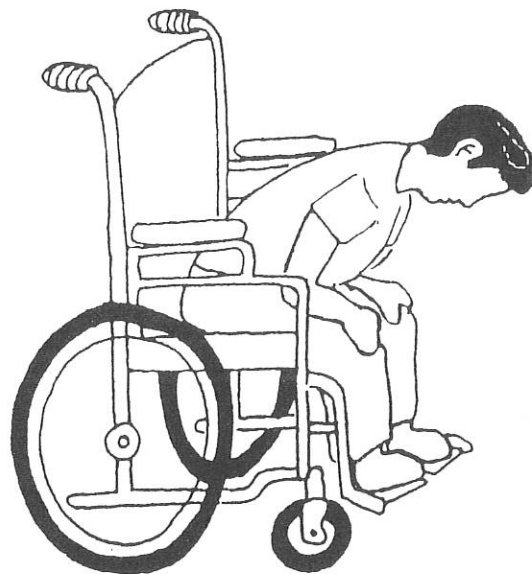
## 2. 兩側輪替式壓力減除法：

坐於椅上先將輪椅扣緊，再將身體重心全部移往一側，讓另一側減少壓力，如此兩邊更換行之。



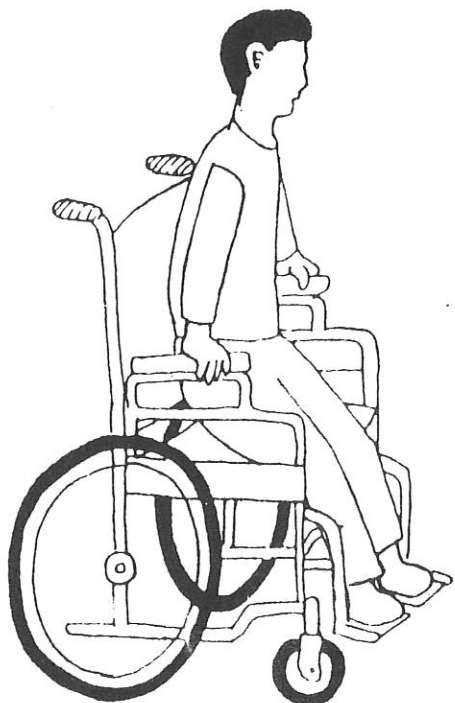
## 3. 前傾壓力減除法：

將輪椅扣緊，兩腳置地，上身向前傾，讓胸部儘量接近膝蓋再坐回原位。



#### 4. 身體撐起之壓力減除法：

先將輪椅扣緊，然後將兩手置於輪椅把手上，使身體抬高致臀部離開椅面。這個方法需多練習而且要兩手有力才能達成。



#### 二、保持皮膚之健康狀態：

在受傷前或生病前，皮膚的保養是十分簡單的。然而當您的隨意運動或感覺能力減少時，容易引起皮膚受傷。所以適當的皮膚保養是絕對必要的，其方法如下：

1. 利用肥皂和清水清洗全身並擦拭乾淨。尤其是身體的皺褶處如腋下和鼠蹊部，更須每日清洗，以維持清潔。
2. 發生皮膚反應如紅斑，蕁麻疹時，應儘快讓醫生知道，由醫生來處理。
3. 皮膚乾燥時，可利用潤滑劑或乳液加以改善，但不要使用在皮膚有破損的部位。
4. 皮膚受損後會有老化的皮膚堆積或硬塊，特別是手和腳的部位，可用浸泡及用毛巾搓揉來移去老化的皮膚或利用乳霜按摩也可幫助軟化存留的老化組織。
5. 手指甲和腳趾甲應剪平，避免指甲向內長而造成感染發炎。可以利用浸泡指甲，並輕輕的刷

以除去老化組織。

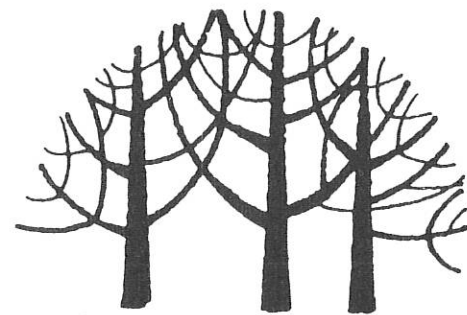
6. 運動及按摩能增進局部血液循環。通常按摩應包括背部四肢及骨頭突出處。此舉不但能增加局部血液循環以營養細胞，更能增加肌肉鬆弛性，使您容易入睡。

### 三、供給良好的營養：

蛋白質及維他命是組織修復不可缺的原料，缺乏這兩種東西，組織對壓力的抵抗力會變差。所以充份供給營養，可以增強皮膚對抗壓力的能力及減少缺血的狀況，而可預防壓瘡的發生，尤其是皮膚已有破損者，更需增加蛋白質的攝取量。

除了以上三點所述，更須更密切的觀察，時時注意自己皮膚的變化，這也是預防壓瘡產生的方法之一。皮膚如何自我檢查呢？您可以利用洗澡或換衣服時自己檢查全身的皮膚，有無發紅或破皮的情形，尤其是全身的骨頭突出處，更要特別注意。在您自己無法直接看到的地方如背部、

臀部可以利用鏡子來幫忙，不然也可請您的家人在您翻身時定時為您檢查皮膚。



## 伍、結 論

減輕身體局部受壓迫的重要性，常易被忽視。許多壓力的形成，常是因為對皮膚疏於注意所致。如果忘了解除壓力，即沒有充分的翻身及沒有檢查皮膚，一旦形成了壓瘡，在治療上往往要花費更多金錢及時間，而預防它，卻是很簡單的。希望經由這本小冊能時常提醒您，注意保持皮膚的健康，使您的生活過的更好！！

備註：



清 華

E9R2822149-01

80P(13X18.7)104.10 1000本允順