

居家個案皮膚的清潔及傷口護理指導

肢體活動不便或長期臥床的居家個案，維持個案身體清潔及皮膚的完整性是重要的。

一、身體的清潔

活動不方便的居家個案可以下床者儘量採每日淋浴或盆浴，若無法下床個案則每日床上擦澡一次；每週至少淋浴一次。

(一)注意事項：

1. 臥床時擦澡的順序：眼→臉→耳→頸→雙手→前胸→肚子→雙腳→翻身擦背部→會陰部→臀部→肛門。
2. 從乾淨的地方、四肢由遠心端到近心端開始擦洗。
3. 使用中性清潔用品。
4. 關節彎曲或皮膚皺褶處要打開或翻開皺褶處清潔並保持乾燥。
5. 先執行擦澡，再做傷口換藥及各種管路(如：氣切管、鼻胃管或尿管..等)護理。

二、皮膚的護理

1. 保持皮膚乾淨清爽。
2. 避免骨突處長時間受壓，至少每兩小時需要翻身並輕拍。
3. 使用棉質床單、衣物，並保持床單、衣物平整及清潔，溼了則需要馬上更換。
4. 每次清潔後，皮膚可塗抹乳液、凡士林或嬰兒油。
5. 均衡的營養補充，如加強魚、肉、豆、奶、蛋以及水果的攝取。
6. 隨時觀察皮膚變化，是否出現異常情形；如：發紅、疹子、或破皮等。
7. 適度的到戶外曬太陽有助皮膚健康。

三、傷口的護理：當皮膚有傷口產生時，需要給予傷口換藥

(一)傷口換藥用物準備：

1. 無菌棉棒
2. 無菌紗布
3. 無菌生理食鹽水
4. 藥水或藥膏(依醫師處方)
5. 紙膠

(二)步驟

1. 洗手。

2. 將舊敷料慢慢撕下（若有沾黏時可先用生理食鹽水浸濕後再取下）。
3. 觀察傷口變化：大小改變、分泌物多少、顏色和味道，並記錄下來。
4. 以棉棒沾生理食鹽水從傷口中間以環狀同心圓方式往外塗擦，直至傷口清潔為止，注意：
 - (1) 一枝棉棒只能用一次，必要時更換棉棒，重複清潔動作。
 - (2) 清潔範圍大於傷口的外圍 2-3 公分。
5. 以上述方式塗上藥水或藥膏。
6. 蓋上敷料並以紙膠固定，隨時保持傷口乾燥。

(三) 注意事項：

1. 換藥次數依傷口狀況有所不同(分泌物多少，傷口大小、深度)，依醫師建議執行。
2. 接觸傷口的物品：如紗布、棉棒等必須是無菌的，並注意有效日期與保存方式。
3. 糖尿病個案應控制血糖。
4. 促進傷口癒合，除了換藥保持清潔外，至少每 2 個小時翻身 1 次，減少傷口受壓時間，注意營養補充如：魚、肉、豆、蛋類及水果，都可以幫助傷口癒合。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機_____