

頸椎受傷病人的護理指導

一、造成頸椎損傷最常見的原因有：交通事故、於淺水處跳水、跌倒造成頸部脊柱骨折或槍彈造成穿過性傷害。

頸椎損傷最常出現的問題有：四肢癱瘓、感覺喪失、呼吸肌麻痺、神經性膀胱功能障礙、泌尿道感染等。

二、如何照顧頸椎損傷之病人：

(一)呼吸系統方面：

- 1、鼓勵多做深呼吸及咳嗽，每天至少 3 次，每次 10-15 分鐘。
- 2、每天應攝入 2000-2500cc 之水分，使痰液稀釋易咳出。
- 3、如果痰量增加或太黏不易咳出，需依醫囑服用化痰劑或蒸氣吸入。
- 4、教導家屬協助病人背部扣擊方法，以利痰排出。
- 5、鼓勵下床活動。

(二)運動功能受損無法下床活動者：

- 1、使用翻身單，協助以圓滾木翻身法保持脊椎平直的方式，協助病人至少每 2 小時翻身一次。
- 2、對於四肢活動無力者，每日給予肢體各關節運動 3 次，每次至少 10 下。
- 3、預防垂手、垂足的產生，可使用護腕及垂足板，並且每 2 小時觀察末梢血循及皮膚情形。

(三)使用頸圈者注意事項：

- 1、應依指示正確使用及穿戴頸圈。
- 2、每日檢查頸圈的鬆緊度及位置，維持兩個手指可以伸進去的緊度。
- 3、長期使用頸圈後，可於平躺時取下，並按摩及清潔頸部的皮膚。
- 4、於夜晚入睡時最好戴上頸圈，以避免不良的睡姿再度傷及頸部。

(四)供給營養方面：

- 1、剛受傷時會給予點滴注射，並插上鼻胃管，除了灌食以外，還可以減壓，預防腹脹的產生。
- 2、當病況穩定時，由流質飲食，依情況攝取半流質，再改固體食物；注意進食應緩慢，以免發生窒息及吸入異物。
- 3、多攝取高蛋白、高維生素、高纖維的食物，並補充足夠的水分。

(五)排尿功能方面：

- 1、剛受傷時通常會有小便解不出來的問題，可能會留置導尿管連續引流尿液。

- 2、如有留置導尿管請加強會陰部之清潔，每日至少清洗一次。
- 3、在使用留置導尿管後 48 至 72 小時，即可依醫囑拔除導尿管，並予膀胱訓練開始進行間歇性導尿法，期使能每 4 至 6 小時定時的排空膀胱。此後可用 2 種增加腹部力量促進膀胱排空的方法，如：(1)克萊台氏法(Cred'e maneuer)：手握成拳狀，壓迫在膀胱上方並以揉動方式往下壓迫至恥骨，持續此動作直到膀胱排空。(2)伐爾沙耳瓦法(Vasalva maneuer)：深呼吸一口氣，憋住，然後小腹儘量用力往下推，正如排便一樣。
- 4、每日觀察膀胱感染的症狀如：小便惡臭、混濁，及頻尿加劇，若有此症狀請就醫。
- 5、可多喝果汁，以保持尿液的酸性及減少感染的發生。

(六)排便功能方面：

- 1、大多數下半身麻醉或四肢癱瘓的病人都需施行排便訓練。
- 2、排便訓練應在固定的時間執行，可依習慣或方便選擇在早餐或晚餐後訓練作排便訓練。
- 3、每日早晨醒來時，可先喝下一杯 250CC 熱開水或果汁。
- 4、吃飯前 30 分鐘，可給予肛門栓劑。
- 5、於餐後 30 分鐘，可利用腹部按摩或戴上手套用手指頭在肛門括約肌環狀 360 度作肛門的刺激。
- 6、若訓練順利，大部份可在 2 至 7 星期養成規律性的排便。
- 7、可坐於椅子、馬桶或便盆椅上，並維持隱蔽性。
- 8、食物攝取應採用粗糙而且能增加大便體積的食物。例如：麥麩，全麥、新鮮和乾的水果，以及多葉的綠色和未加工的蔬菜。
- 9、目標為可以定時解出軟硬適中的大便，且二次排便中無滲便情形

(七)皮膚方面：

- 1、每 2 小時應以圓滾木法翻身法協助病人翻身一次，並且給予按摩及活動肢體，以促進血液循環。
- 2、在病人身體關節受壓的地方給予枕頭、棉圈或氣墊(圈)等作適當的支托及緩衝。
- 3、應協助床上沐浴並時常保持皮膚清潔、乾爽。

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