

國軍左營總醫院護理部

壓傷的預防及護理方法

一、壓傷是怎麼形成的呢？

皮膚及皮下組織受到持續未間斷的壓迫，阻塞微血管血流，因缺血導致組織缺氧壞死而受到損傷，骨頭突出處或較長時間壓迫的部位為好發處。

二、哪些人容易得到壓傷？

1. 因昏迷、中風、腦部損傷、脊椎損傷、尿毒症、癌症末期、愛滋病、弱體質或骨折等因素導致需長期臥床的病人最易發生壓傷。
2. 上述病人若再合併有：肥胖或過瘦（過瘦者其骨頭突起部位更容易發生壓傷）、大小便失禁、營養不良、老年人、肢體活動障礙導致活動力減低、局部感覺障礙或未稍血液循環不良（如糖尿病、腎臟病患者）等情形者更容易發生。

三、各種姿勢中易受壓導致發生壓傷的部位：

1. 仰臥：枕骨、肩胛骨、肘關節、脊椎骨突、尾椎、足跟。
2. 俯臥：額骨、下巴、肋骨、胸骨、男性生殖器、乳房內側、膝蓋、骨盆、臉頰、足踝、腳趾。
3. 側臥：外耳廓、肩胛骨、肱骨、肋骨、髖骨脊、第五腳趾、外腳踝、大腿粗隆、內外側足踝。
4. 坐臥：坐骨粗隆、膝蓋內側、足跟。

四、壓傷的預防及護理：

1. 至少每二小時翻身一次（更換受壓部位），保持床單平整，氣墊圈會使局部血循受阻，進而造成靜脈充血與水腫，必要時可使用氣墊床，分散受壓部位。
2. 長期坐輪椅的患者，建議每隔 15~30 分稍微移動臀部位置，減少 2 側坐骨壓力。
3. 時常察看容易發生壓傷部位的皮膚是否有發紅、起水泡或破皮等情形。
4. 避免使用鹼性肥皂，擦（洗）澡時用溫水將肥皂等清潔劑洗淨，以減少刺激，保持皮膚清潔與乾燥，大小便後立即清洗，出汗時更換衣服。
5. 適當的水分及電解質可預防皮膚乾燥與破裂；高蛋白、高熱量、高維生素 A.C 飲食，可有效促進傷口的癒合。

6. 生理食鹽水清洗傷口便可有效清除細菌，且不會對傷口癒合造成不良影響，優碘、雙氧水、醋酸等消毒劑可能破壞肉芽組織，影響傷口癒合，只有在感染的傷口才需使用。