

燒傷疤痕患者須知

一、疤痕之形成：

1. 1-2 度燒傷的傷口由上皮細胞增生修補癒合，大部份不會留下疤痕。
2. 深 2-3 度以上燒傷的傷口由真皮細胞(由膠原蛋白、彈力蛋白構成)增生修補癒合，大部分都會留下疤痕，癒合時間愈久，其膠原蛋白堆積會加重疤痕肥厚增生或攣縮情形。
3. 疤痕增生自受傷後即開始持續到 6 個月或數年之久，依個人的體質不同疤痕產生的時間上有所差異，可能造成疤痕肥厚及關節攣縮。

二、燒傷疤痕病人應注意事項：

1. 清潔：每天用中性肥皂清洗，疤痕有凹凸不平時可用棉籤清潔。
2. 按摩：
 - (1)經常按摩可幫助疤痕平坦及柔軟，增加活動度。
 - (2)按摩前先塗抹潤膚油，再用手掌根部或大拇指壓在皮膚上定點旋轉，不可以用摩擦方式，以免皮膚受損。
3. 隔離紫外線：
 - (1)避免陽光直曬因會加深皮膚顏色，出門應戴寬邊帽或撐傘，宜穿著寬鬆長袖衣褲至少一年。
 - (2)可用防曬用品以隔離紫外線，但須慎選成分。
 - (3)選擇有抑制黑色素成分的食品，如：大豆、維他命 A、左旋維生素 C 等。
4. 癢的處理：
 - (1)穿著彈性衣可以減輕癢的程度。
 - (2)避免用手去抓，指甲要剪短，可用輕輕拍打的方式。
 - (3)癢時可用溫水或冷水清洗，保持室內通風、低溫的環境。
5. 復健運動：燒傷情形一旦發生，復健治療即應開始，病人需配合長期復健治療，以預防疤痕肥厚增生及關節攣縮。
6. 姿勢擺放原則如：
 - (1)頸部受傷：

後仰伸直，頸部不可左右偏轉，臉朝上，若頸部前有燙傷，則不宜睡枕頭，可在後頸或上背部加毛巾捲，以維持頸部些微向後伸展的姿勢。
 - (2)腋下受傷：

手往外伸展抬高至與身體呈 90 度，手掌心朝天花板。可利用枕頭、棉被或海棉墊放置於身體兩側，以維持正確擺位。

(3) 手肘受傷：

手肘保持伸直姿勢。若只有手肘後側受傷，則保持微彎姿勢。

(4) 手部受傷：

手腕伸直，手心、虎口撐開，此姿勢就類似手握杯子的姿勢。

(5) 髖部及膝關節受傷：

膝關節完全伸直；若是大腿內側或會陰部燒燙傷時，兩腳需打開 15 至 30 度，可用棉被捲或枕頭擺在兩腳中間協助擺位。

(6) 足踝受傷：

利用副木讓足踝呈 90 度平直的姿勢；若無副木，可讓足部抵住床尾板或牆壁，以預防垂足。

7. 壓力治療對疤痕增生及關節攣縮極為有效，常用的物品，如：彈性衣、自黏彈性繃帶、副木、疤痕壓力墊、矽膠及透明面膜。傷者除了每天沐浴、護理傷口或塗抹潤膚油的時間外，其於時間皆應確實穿戴壓力衣，並持續一年以上，直到確定疤痕成熟不再增生為止。

8. 日常生活功能訓練：

(1) 先由進食開始再逐漸增加活動的困難度。

(2) 如上廁所、洗澡、穿衣服等儘量使病人在日常生活中能自我照顧。

9. 心理及生活上的調適：家屬應多鼓勵病人主動學習如何照顧自己，並協助病人走出家庭，多接觸外界，肯定自我以建立新的人生目標。

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