

燒燙傷病人出院衛教

住院的治療只是燒燙傷治療的一部分，出院返家後的照護，包括門診治療、復健治療及傷口、疤痕的照顧等更為重要，以下提供一些居家自我照護的方法，希望對您有幫助。

一、皮膚清潔方面：

- (一)每日至少以中性肥皂、沐浴乳淋浴或盆浴一次。水溫不宜太高，否則容易使皮膚發癢或受傷。即使仍有部分傷口及水泡也應清洗，以減少細菌孳生及使壞死組織脫落。
- (二)清洗完畢以乾淨紗布或毛巾擦乾，傷口及水泡、潰瘍部分以抗生素藥膏塗抹，然後覆上油性藥布，最後再蓋上清潔紗布包紮。若使用燒傷藥膏塗抹，則不需覆蓋油性藥布，直接以清潔紗布覆蓋包紮即可。
- (三)已經癒合之傷口及疤痕則塗抹可以滋潤及保濕皮膚的潤膚保養品，如嬰兒油、綿羊油、凡士林、或其他溫和不刺激的潤膚乳霜或乳液等，以防止乾燥，減少皮膚癢的不適。
- (四)剛癒合的疤痕容易有粉刺、小膿瘍等產生，尤其是臉部，應給予適當清潔後，輕輕擠壓或使用棉花棒引流膿包後，擦拭抗生素藥膏來治療。
- (五)如果遇到無法自行照顧的傷口或問題，請回門診處理，或就近至診所或醫院就診，以免傷口感染。

二、疤痕照顧方面

(一)穿著彈性衣

1. 當傷口癒合後，為了預防疤痕增生和攣縮，必須穿著量製的彈性衣，進行疤痕的壓力治療，防止關節變形及消除腫脹、保持疤痕的平坦和柔軟。
2. 除了洗澡以外，每次脫掉彈性衣時間不應超過 30 分鐘，其餘時間無論運動、吃飯、睡覺都應穿著。
3. 應持續穿著六個月至兩年，直到疤痕成熟穩定才可停止。
4. 要有兩套彈性衣以供替換，彈性衣的清洗應以手洗後置陰涼處晾

乾為宜，不可直接日曬。

5. 必要時可先穿上絲襪，再穿彈性衣，以防受傷。當彈性衣變鬆，則要適度修改（小孩第一次穿彈性衣後的第二週複檢，以後每個月複檢即可。成人是每二個月複檢一次），以免壓力不足，影響治療效果。
6. 必要時可使用矽膠片貼在疤痕上，再穿上彈性衣以增加壓力治療效果。

（二）疤痕按摩

1. 深度燒燙傷在傷口癒合後會有疤痕增生現象，除了穿著彈性衣外，增生的疤痕也可以藉由按摩使其柔軟、平坦。
2. 按摩方法為使用手掌根部或大姆指壓在皮膚原處做定點旋轉式按摩，不可用摩擦方式，以免新生皮膚受傷，產生水泡或破皮。
3. 保濕乳液按摩可以滋潤軟化疤痕，以及減緩搔癢的感覺，按摩次數及時間則愈多愈好。

（三）疤痕癢的處理

1. 疤痕癢時可用輕拍方式減緩，指甲要常修剪，以防抓傷引起傷口感染。
2. 穿著彈性衣可減輕癢的程度，尤其是站立或走動時。
3. 選擇穿著棉質，易吸汗透氣的寬鬆衣服，以免衣物粗糙而摩擦皮膚。
4. 癢時可用溫水、冷水清洗或冰敷，擦乾後再塗抹潤膚乳液，以防止患部因乾燥發癢而抓破皮膚，潤膚乳液可一日塗抹多次。
5. 避免太熱的環境或日曬，宜盡量在冷氣房或通風良好的地方，以免身體因熱而排汗黏膩而發癢難忍，進而抓傷皮膚。
6. 飲食中要避免吃辣食物、喝酒或以酒料理的食物。
7. 必要時可請醫師處方，吃止癢藥或擦止癢藥膏減輕症狀。

（四）其他

1. 要避免紫外線照射，以免色素沉著，特別是臉部的疤痕。出門時要記得做好預防措施，如戴寬邊帽、打傘、穿長袖衣褲或擦拭防曬霜等。防曬霜要擦在所有保養品的最外面一層。

2. 飲食中有醬油會使疤痕變黑的說法，並無醫學根據。
3. 剛癒合的疤痕，顏色偏紅，經過一至二個月後，則會由鮮紅轉為暗紅，甚至黑紅色，同時會有腫脹感，尤其是下肢部位。大約半年開始，顏色才會逐漸變淡及消腫，疤痕的成熟穩定要一年至二年以上。
4. 發現有水泡不可弄破，最好到醫院讓醫師處理，避免發生潰瘍。

三、復健治療方面

- (一) 傷口疤痕癒合後的增生、攣縮，影響日後活動功能，處於增生期至成熟期的患者必須進行壓力治療與復健。
- (二) 通常在住院時，專職職能治療師已開始指導各項擺位及運動，同時使用各種副木、輔具來預防疤痕增生、關節攣縮。
- (三) 出院後仍應按照職能治療師及醫護人員的指導，持續有恆心的練習，並定期回診接受專業輔導。
- (四) 適度的運動可以幫助復健效果。如游泳可以幫助四肢關節活動，增強肌力。游泳時可以穿著也可以脫掉彈性衣。

四、其他注意事項：

- (一) 燒燙傷病人一部分會有創傷後症後群症狀，易有失眠、做惡夢、易怒、注意力不集中等現象，必要時請身心科醫師幫忙，一定可以改善。
- (二) 家屬是病人最重要的支持力量，請適度幫忙病人，但別過分保護。
- (三) 為預防各種後遺症產生，請定期回門診複診。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康