

燒傷病人出院後傷口照顧

燒傷病人從急性期後即開始要做出院的準備，出院不代表傷口痊癒，病人要學會如何自我照顧，家屬要學習如何協助病患照顧逐漸痊癒的傷口，使治療過程得以延續，以期早日康復。

一、皮膚清潔方面

1. 每日以中性肥皂或沐浴乳清潔，即使仍有部份傷口及水泡也應清洗，以減少細菌孳生，使壞死組織脫落。
2. 清洗後以乾淨紗布或毛巾擦乾，傷口或水泡可塗抹抗生素藥膏，再以清潔紗布覆蓋。水泡勿弄破，若有紅腫熱痛情形須迅速就醫。
3. 剛癒合之傷口容易有粉刺、小膿瘍產生，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。
4. 已經癒合的傷口及疤痕則塗抹可以滋潤及保濕的潤膚保養品，如：綿羊油、嬰兒油、凡士林、乳液，以防止乾燥，減少皮膚癢的不適。
5. 傷口弄髒或弄溼時，應立即換藥，以免再度感染。

二、癢的處理

1. 疤痕癢時可以手輕拍緩解，指甲需常修剪，以防抓傷傷口引起感染。
2. 選擇穿著棉質或易吸汗透氣的寬鬆衣服，以免衣物粗糙而摩擦皮膚。
3. 癢時可用冷敷或冷水清洗，擦乾後再塗抹潤膚乳液，以防患處因乾燥而發癢，潤膚乳液可一日塗抹多次。
4. 避免待在太熱的環境或日曬，儘量在通風處或冷氣房可改善癢的不適。
5. 飲食中要避免喝酒或吃含有酒的料理食物。

三、彈性衣的穿著：

1. 需經醫師評估後特製彈性衣作局部壓迫，預防疤痕增生及攣縮。
2. 除了洗澡外，無論是運動、睡覺甚至吃飯都應 24 小時持續穿著。
3. 至少有兩套彈性衣以供替換，且需用手洗及陰乾，應持續穿六個月至兩年，直至疤痕成熟穩定，經醫師評估後才可停止穿著。
4. 必要時可先穿上絲襪，再穿彈性衣，以防彈性衣直接磨擦傷口受傷。
5. 穿戴期間需定期檢視並適時調整壓力，以免壓力不足，影響治療效果。

四、其他注意事項

1. 出門時要戴帽子、打傘、擦防曬霜，植皮部位在六個月到一年內應避免

日曬，防止色素沉著皮膚變黑。

2. 剛癒合的疤痕顏色偏紅，一至二個月後會轉為暗紅色並有腫脹感，約半年疤痕的顏色才會逐漸變淡及消腫。
3. 吃醬油會使疤痕顏色變深的說法，並無醫學根據，維持正常飲食即可。
4. 為了預防燒傷後各種後遺症的產生，應按時至門診接受醫師指導。
5. 合適之關節運動入院即開始執行，每日至少 2~4 回，每次至少 30 分鐘，每個關節做 15~20 次，以預防關節硬化。
6. 避免吸菸並遠離二手菸，以防有害物質如：尼古丁，影響傷口癒合。

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