

高雄榮民總醫院衛教文件

科別	神經內科	編號：7630002
主題	如何預防壓瘡	93.07.01 訂定
製作單位	神經內科	101.11.13 一修
		105.07.11 審閱

- 什麼是壓瘡？ 壓瘡是因皮膚受壓後，阻礙局部血液供應形成缺血，使組織缺乏營養 造成組織損壞潰爛壞死。

- 壓瘡形成的原因：
 1. 臥床不動，皮膚受壓迫。
 2. 大小便失禁後未立即清洗，或清洗不乾淨及潮溼的衣物與床單未立即更換。
 3. 床單不平整與拖拉身體。

- 容易發生壓瘡部位： 頭後部、耳朵上、肩胛骨、手肘、尾椎、足後跟、兩側髖部、臀部。

- 具體的預防方法：
 1. 每兩小時翻身一次。
 2. 每日擦澡、泡手、泡腳及按摩身體，並檢查全身皮膚有無壓傷情形發生。
 3. 大小便後馬上處理並洗乾淨、沾乾。
 4. 如有腹瀉，處理後塗上凡士林保護。
 5. 保持床單平整。
 6. 臥床患者僅量不穿紙尿褲，改採紙護墊使用，保持皮膚乾爽。
 7. 每日作全關節運動，至少一次以上，每次作 30~40 分鐘。
 8. 供給良好的營養及足夠水份。

● 如何翻身：

【翻向左側】

1. 照顧者站在右側→先將患者雙手放在胸前→照顧者一手放在患者頸背處下，一手放置雙膝下→然後將患者抱向右側。
2. 照顧者將患者移向左側→將患者右腳彎曲→照顧者一手置於患者頸背上一手置於腰背上將患者轉向左側→將枕頭置於患者背後，讓軀幹與床的角度為30至45度。
3. 將患者左肩拖出勿壓迫於下。
4. 肢體的擺放：
 - a. 雙腳之間夾一枕頭→使右腿髖關節與膝關節屈曲成90度，右小腿與身體平行。
 - b. 右手環抱一枕頭。 c. 無力的手握住「小毛巾制作之手捲」，預防患肢手指攣縮。

【翻向右側】 與

左側方法同。

【翻向平躺】

1. 照顧者用手抵住患者肩膀及腰，並取下後背枕頭→慢慢鬆手使患者身體躺回平躺。
2. 肢體的擺放：
 - a. 患者無力的手用枕頭抬高→手握住「小毛巾制作之手捲」。雙足抵住枕頭，以防垂足。
 - b. 雙髖關節外側各置一個枕頭，以防髖關節外旋。

※ 如有下列情形需就醫：發現局部皮膚有發紅、破皮、水泡情形時

。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。