

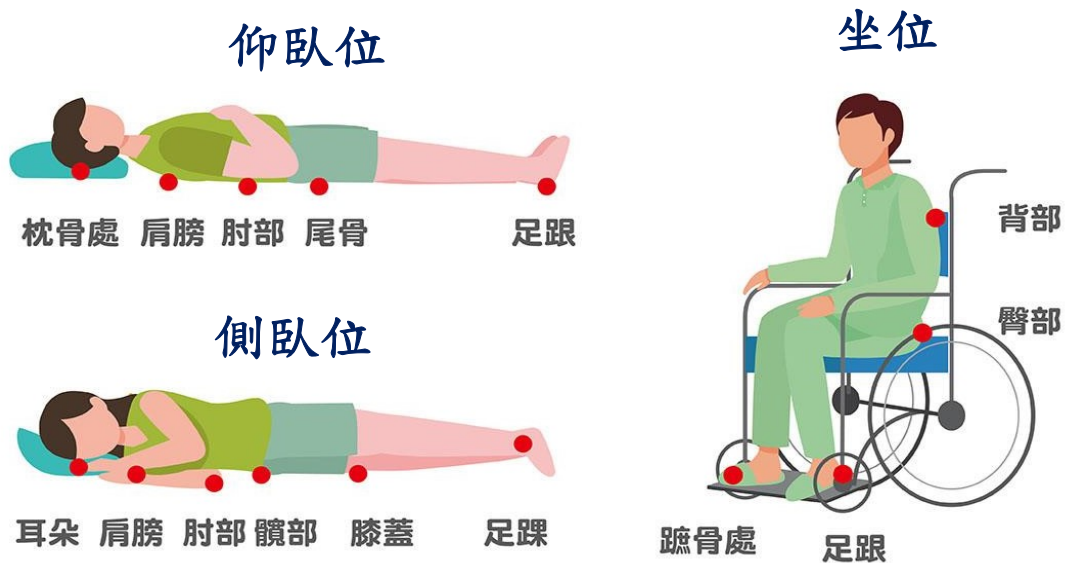
## 一、壓傷定義：

局部皮膚及其下方軟組織受損，常見於骨凸處，壓傷可以是完整皮膚、開放性潰瘍，導因為長久的壓力或是壓力與剪力共同導致。

## 二、常見原因：

長期臥床、營養不良、活動障礙、意識不清、皮膚老化、失禁。

## 三、好發部位：



圖片來源: <https://med-net.com/cmscontent/Content/972>

## 四、壓傷等級判定：



### 一級壓傷

局部以指壓  
無法變白的紅斑

### 二級壓傷

部分皮膚缺損  
及真皮露出

### 三級壓傷

全層皮膚缺損及潰瘍  
能看見腐肉及焦痂

### 四級壓傷

全層皮膚缺損潰瘍可  
觸及的肌膜、肌肉、肌  
腱、韌帶、軟骨、骨頭

## 五、預防壓傷方法：

### 評估壓傷

(一) 正確評估壓傷分期，才能給予有效的後續照護，評估時需清楚記錄傷口尺寸、傷口位置、周圍皮膚狀況、滲出液量、有無臭味、是否壓痛。

### 保護皮膚

(一) 使用潤膚乳液，避免皮膚乾燥。  
(二) 大小便失禁，避免皮膚浸泡其中，應勤換尿布，保持皮膚乾燥，必要時置放尿管或設造口。

- (三)勿任意在皮膚上黏貼膠布，注意指甲的修剪。
- (四)協助更換姿勢時，應以抬的方式取代拖曳的方式。

#### 營養狀況

- (一)與營養師討論適合病人的卡路里。
- (二)多攝取蛋白質、維生素以利傷口癒合。
- (三)注意進食及消化排泄情形。

#### 防止受壓

- (一)在受壓處放枕頭或墊子、勤換姿勢減少受壓時間及頻次，躺臥時每二到四小時需變換姿勢，坐著時建議十五分鐘需變換重心。
- (二)床單、衣服保持平整，若有異物，如引流管，是否壓迫皮膚。

#### 正確擺位

##### 仰臥

- 枕頭將患側承托，使其向上。
- 肘伸直，手心向上，手放身旁。
- 另一枕頭放於長者患側膝下，使其微曲。



##### 俯臥

- 俯臥時，頭部向側，以便呼吸。
- 兩手放在頭側或身旁。
- 頭肩部、胸下、足踝下置一薄枕頭。



##### 側臥

- 減少雙膝關節貼近，以避免關節變形。
- 肩膀要儘量向前，手肘和手指伸直。
- 大腿伸直，膝關節微屈。



圖片來源:[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/caring\\_skills/prevention\\_of\\_pressure\\_sores.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/caring_skills/prevention_of_pressure_sores.html)

參考文獻:

蔡思盈、鄒孟婷 (2019) · 壓傷的整體評估及處理 · 台北市醫師公會會刊, 63(3), 37-42。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20110322001-201903-201904010012-201904010012-37-42>