

壓瘡之預防

主講者:王瓊敏 護理師

壹、什麼是壓瘡

- ➔ 壓傷（舊名壓瘡，2016/4/13，美國國家壓瘡諮詢委員會（NPUAP）將『壓瘡pressure ulcer』更名為『壓傷pressure injury』）又稱褥瘡，因覆蓋骨突處的皮膚長期或反覆受到外在壓力跟磨擦，而引起皮膚、皮下組織、肌肉與骨頭的受傷、潰瘍甚至壞死。

➔ 實驗顯示人體的組織在超過70mmHg的壓力下持續二個小時以上就可能發生不可逆的組織變化，這也是造成壓傷的最主要因素。壓傷好發於長期臥床者、或是瘦弱、皮膚脆弱、體力衰弱、營養不良的病患。

貳、皮膚壓傷的分級

依嚴重程度可分成四個層級：

第一級：

皮膚發紅，表皮完整無破損，壓力去除三十分鐘後，局部發紅現象仍存在。

第一級：
皮膚發紅，表皮完整無破損，壓力去除三十分鐘後，局部發紅現象仍存在。



足踝處一級壓瘡

貳、皮膚壓傷的分級(續)

第二級：

表皮破損，可能深及真皮層，傷口表面潮濕呈紅色，會疼痛，但沒有壞死組織。



二級壓瘡

貳、皮膚壓傷的分級(續)

第三級：

皮膚受損深及皮下脂肪層組織，傷口狀似火山口或可能披覆痂皮，會有漿液或血液滲出。



足跟處三級壓瘡

請特別注意：

在腳跟的穩定痂皮（乾的，緊密的，完整的，沒有紅或變動的）可以提供『身體自然的生物屏障』，絕對不可以去清除。NPUAP特別去強調這一點，因為腳跟的循環很差，在跟骨和皮膚之間的皮下組織很少（沒有肉），假如壞死組織被清創了，骨髓炎及其隨後的截肢危險機會是非常高的。此時，此部位應避免再度被重壓，而此處的痂皮應保持乾燥及完整。有很多臨床照顧者使用優碘塗抹來保持痂皮乾燥及消毒。

貳、皮膚壓傷的分級(續)

第四級：

深陷之潰瘍性傷口，皮下組織、筋膜及肌肉皆遭破壞，甚至深及骨頭。



四級壓瘡

參、容易發生壓傷高危險群

- ▶ 如符合下狀況超過一項以上者，是屬於壓瘡好發者：
- ▶ 一、肢體感覺或活動障礙者（如脊髓損傷、腦中風）。
- ▶ 二、長期臥床者。
- ▶ 三、意識不清楚者。
- ▶ 四、大小便失禁者。
- ▶ 五、糖尿病者。
- ▶ 六、皮膚脆弱者。
- ▶ 七、過度消瘦或肥胖者。
- ▶ 八、體力衰弱或營養不良者。

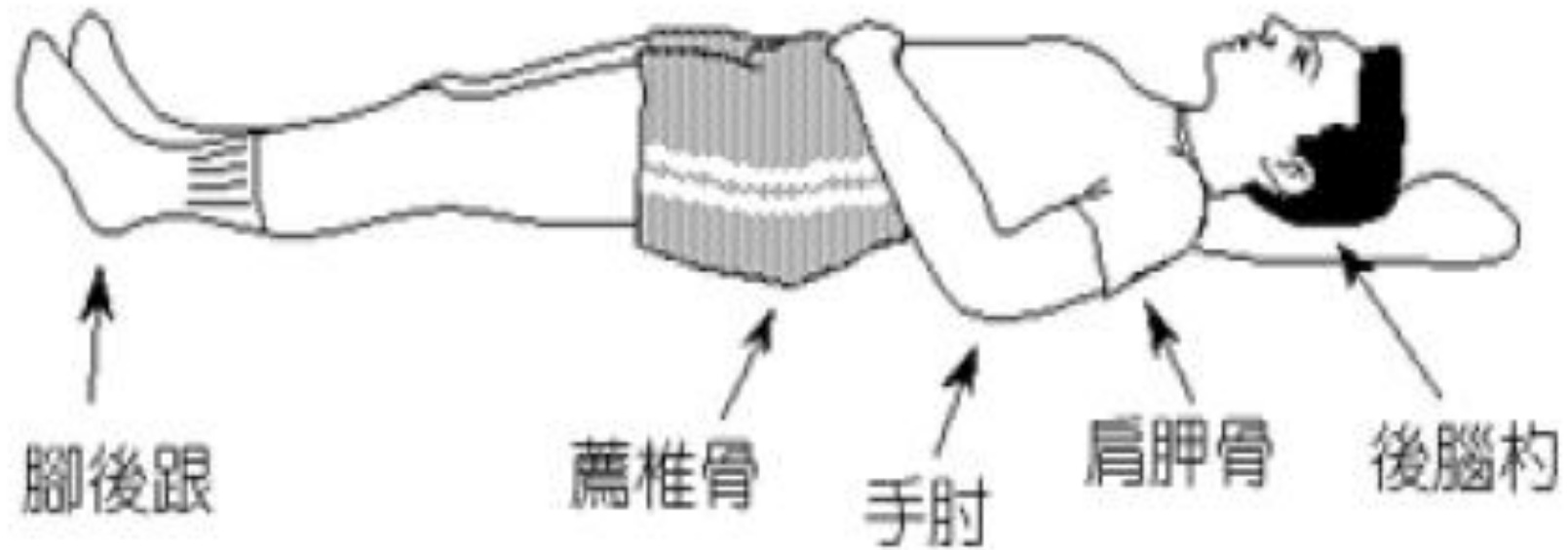
肆、壓傷的形成因素

- ▶ **壓力**:是最重要的因素。只要有足夠的壓力，任何部位都可發生壓瘡。當受壓時間持續超過2~3小時，就可形成壓瘡。
- ▶ **皮膚潮濕**:大小便失禁及出汗引起的潮濕刺激，導致皮膚浸漬鬆軟，易產生壓瘡。
- ▶ **其他**:血液迴圈障礙及全身、局部營養不良。偏癱患者喪失感覺

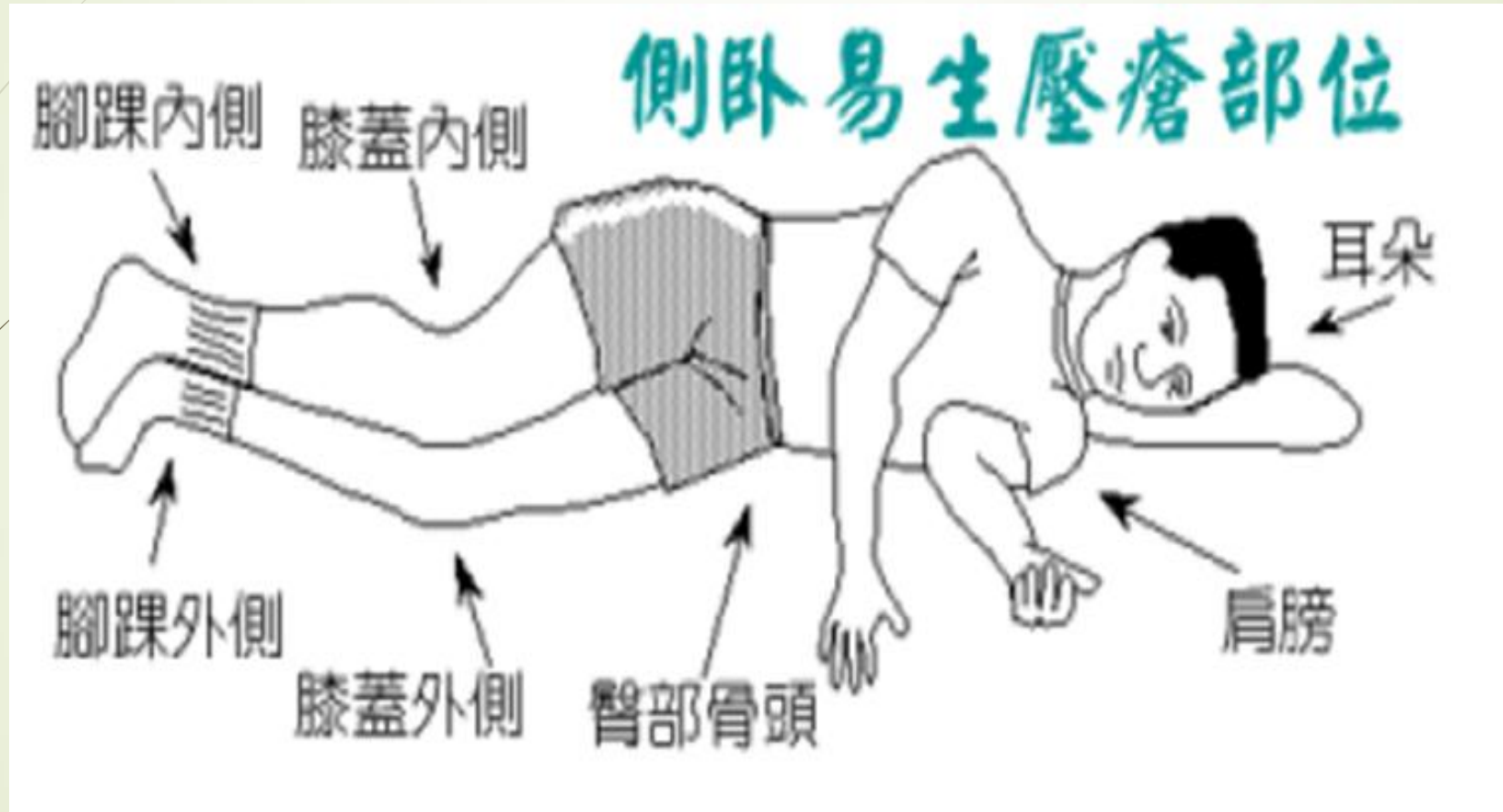
伍、壓傷常發生的部位(續)

一、骨頭突出的部位，長期臥床時產生。

仰臥會發生壓瘡的部位



伍、壓傷常發生的部位(續)



伍、壓傷常發生的部位(續)



伍、壓傷常發生的部位(續)

二、皮膚皺摺的部位如雙臀之間



三、石膏包圍或壓迫的地方



四、穿戴復健副木的地方



五、頸圈或背架穿戴不恰當，形成壓迫點



陸、壓傷的預防與護理

一、減少對皮膚的壓力與摩擦

(一) 行動不便或嚴重失能需要長期臥床或是久坐的患者，約莫兩個小時就要協助其變換姿勢或翻身一次，發現紅疹症狀時，頻率則須再提高。
臥床之角度不宜大於三十度，避免患者因身體重力往下滑而產生摩擦及破損；床單維持平整亦可減少病患皮膚造成局部壓迫及摩擦等情形。



床單不可有皺摺



保持床單平整

陸、壓傷的預防與護理(續)

(二) 正確翻身，並注意各種姿勢之擺法。

1. 平躺



在膝下放置枕頭



在腳後跟放置枕頭



在頭部及上肢使用枕頭

陸、壓傷的預防與護理(續)

2.側臥



將手擺在向前向
上的位置，可放
枕頭支撐。



枕頭置於背部



雙腳之間放置枕頭，
上面的腳膝蓋微彎，
用枕頭夾在兩腿之
間，可預防雙下肢
過度內收及重疊。



9A病房

翻身擺位



翻身擺位

Position

陸、壓傷的預防與護理(續)

(三) 使用可減低壓力的床墊。

1. 氣墊床：利用壓力變化原理，由16條管狀氣墊，每五分鐘壓力交替循環一次，以達到壓傷預防之功能，適用於各種壓傷高危險病人，如中樞神經損傷病人、長期臥床病人等。
2. 脂肪墊：相似於人類身體上脂肪之物理特性，消散表皮壓力，像人體脂肪般的觸感，保持皮膚表面恆溫及乾燥，預防壓傷。



氣墊床



脂肪墊

陸、壓傷的預防與護理(續)

(四) **減少臥床時間**，採坐姿每20~30分鐘需抬高臀部10~20秒，以減輕坐骨處的壓力。方法：



1.側身抬高臀部



2.前傾抬高臀部



3.自行撐高或由人協助抬高

陸、壓傷的預防與護理(續)

(五) 翻身注意事項

1. 當病人疼痛無法配合翻身時，可與醫師討論，必要時給予止痛藥物使用。
2. 協助病人身體移位時，應使用翻身單或請他人協助，切勿用拖拉的方式，避免皮膚受到摩擦。
3. 氣墊床、脂肪墊等用具可減少受壓部位的壓力，最重要的是『確實翻身』才能預防壓傷發生。

(六) 給予充足的營養：

維持均衡飲食，多吸收高蛋白（如：奶、蛋、肉）、維生素C的食物，也需攝取足夠的水份。營養不良會導致病患新陳代謝率降低，身形開始消瘦，從而使骨突的地方變得更明顯，使得患部更容易出現壓傷。

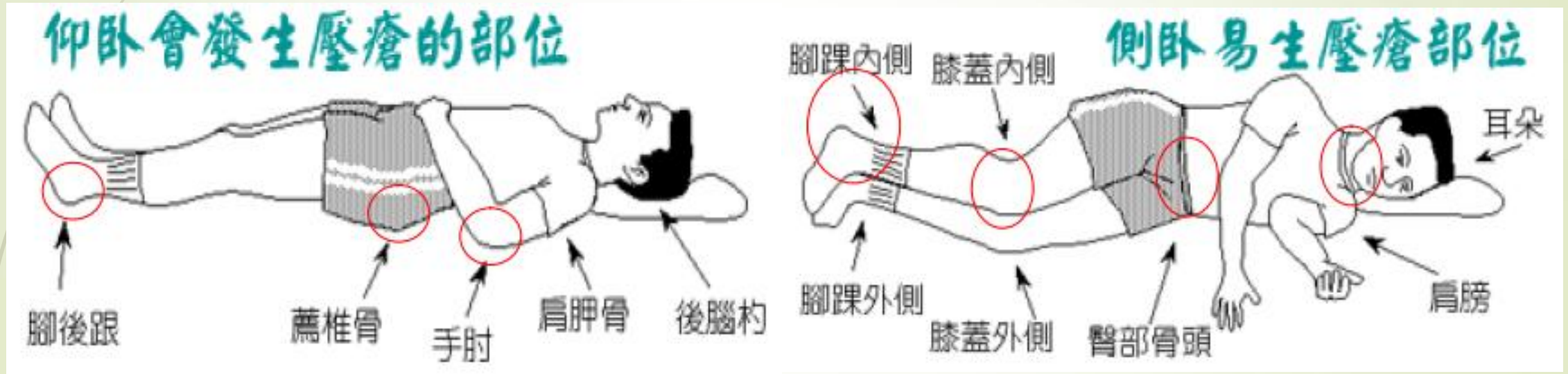
陸、壓傷的預防與護理(續)

(七) 保持皮膚健康狀態：

1. 利用中性肥皂和清水清洗，並擦拭乾淨。
2. 身體的皺摺處需每天清洗，以維持清潔。
3. 洗澡後可用適量水溶性乳液或乳霜擦拭皮膚，骨突處可塗抹凡士林，增加皮膚韌性。
4. 適度的運動及按摩可增進局部血液循環。
5. 皮膚的結痂及硬皮，以泡水或使用乳霜加以軟化後再去除。
6. 大小便失禁者，隨時予以更換，保持皮膚的清涼乾燥，也可在肛門周圍塗抹凡士林，以隔絕糞便對皮膚的刺激。
7. 衣褲、床單潮濕時需立即更換。
8. 糖尿病者須特別小心皮膚照顧，如：皮膚傷口黏貼膠布及撕起時，動作輕柔小心，避免造成皮膚受傷。

陸、壓傷的預防與護理(續)

(八) **皮膚的自我檢查**：每天應針對易發生壓傷的部位，檢查皮膚完整性。






長期臥床的病人







結語：

壓傷在長期照護中是非常常見的問題，尤其惡化至三級或四級時，甚至會引起許多併發症，嚴重的壓傷可能使患者截肢甚至導致敗血症而造成死亡。所以當壓傷出現初期症狀就須留意並好好照顧，避免讓病情更加惡化

 宜蘭
13-20

中視新聞 

中國時報

拚募兵 讀國防理工 領交大文憑

《防壓瘡3撇步 翻、檢、床》

1. 「翻」：

每1至2小時翻身1次，並按摩容易受壓或發紅的部位。

2. 「檢」：

每天應仔細的檢查全身的皮膚，尤其是壓瘡的壓力點部位。

3. 「床」：

床墊應保持平坦勿太硬，建議使用病床及氣墊床或減壓床墊



謝謝聆聽 敬請指教