



壓瘡的預防

PREVENTION OF PRESSURE ULCERS

簡易資訊表

壓瘡，也叫做褥瘡。在醫院、療養院或病人家中，都可能是一個很大的問題。壓瘡是指皮膚潰爛的部位，可以造成疼痛以及非常嚴重的感染。大部分的壓瘡來自於缺乏活動。長期臥床或坐在椅子上的人，是壓瘡的高危險群。其他可能導致壓瘡的因素包括：營養不良、脫水、老化、疾病，皮膚長期受潮，床單或床褥的皺摺以及摩擦和搔刮(當一個人從床上或椅子上被拉起來時，所產生的摩擦會刺激到皮膚，因而造成皮膚破損或撕裂)。某些壓瘡可以預防，但某些則無法預防。

壓瘡的預防

Pressure ulcer prevention

避免壓瘡和壓瘡引起的疼痛，『預防』是最好的治療。檢視身體易受壓迫的地方，如：尾椎、手肘、膝蓋、腳跟、頭部和臀部等處，是否出現因血液流動受阻所造成的紅斑。如果可能，宜注意營養並多攝取蛋白質。

- 對於臥床病人，至少每兩小時改變一次姿勢；如坐在椅子上，則每一小時移動一次。如果可能，讓病人每十五分鐘改變一次身體的重心
- 使用“翻身床單”來移動病人，避免床單的摩擦。玉米粉可減少摩擦的傷害。
- 保持病人清潔乾爽
- 評估是否需要多鋪設一層床墊罩，或其他如手肘、腳跟的保護套裝備

症狀

Symptoms

- 骨頭突起處的周圍出現泛紅或泛白，特別是尾椎、臀部、腳踝、後肩和手肘等處
- 泛紅或泛白處所造成的疼痛或不舒服

教導家屬如何處理下列事項

Teach family members to :

- 為不便行動的病人變換姿勢(並幫忙做些不同幅度的運動)，臥床病人至少每兩小時移動一次；若坐在椅子上，則至少每一個小時移動一次
- 可能的話，鼓勵病人下床走動
- 在小腿底下放個枕頭支撐腿部，讓腳跟不接觸床面
- 檢查受壓處(洗澡時是很好的機會)，如有任何的變化，向醫務人員報告
- 向護士報告任何皮膚上的疼痛、灼熱、麻感或刺痛感
- 大小便後立即清理乾淨、保持乾爽，包括立即更換護墊或成人尿布
- 如皮膚乾燥，塗抹少量軟膏，使用不含酒精成分的乳液
- 使用溫水和溫和的肥皂(熱水或冷水都可能會刺激皮膚)
- 鼓勵病人常常擺動腳指頭，以及活動手臂及腿部
- 若因托板、支架、或氧氣管造成刺激不適，需告知護士
- 穿著輕鬆合身的棉製衣物，力求舒適
- 保持床單潔淨乾燥，沒有皺摺
- 如傷口散發異味，需告知護士

應避免什麼？

What to avoid?

- 長時間坐在同一個位置(特別是直坐)，如坐在便器上。
- 直接坐在或躺在有壓瘡的地方
- 在泛紅或泛白處按摩或搓揉
- 摩擦
- 高溫燈
- 塑料床單
- 環狀的坐墊

那些情況需報告安寧緩和療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 骨頭突出處周圍所產生的泛紅或泛白，特別是在尾椎、臀部、腳踝、脊椎、手肘等處。
- 泛紅或泛白處疼痛。

皮膚保養的目的

Goals of skin care

生命末期的皮膚保養，包括保持皮膚乾淨不受損傷，並幫助病人儘可能活動如常。提供良好的皮膚保養目的是要預防壓瘡，減少因不適、氣味、流膿等所造成的困擾症狀。你不僅建立了保護免疫系統抵抗感染的第一道防線，也同時改善了病人的生活品質和健康。

請記住：要經常記錄傷口和包紮狀況，以及觀察家屬如何遵照醫護計劃。並不是每一位病人都出現壓瘡的所有徵兆和症狀。安寧緩和療護團隊對任何新的問題都會做出評估，並且討論新的解決方案。有許多因素，即使最佳的醫護有時也無法預防或治癒壓瘡。我們的目標，就是保持病人的舒適。

護士能提供更多有關壓瘡的資訊，請向護士報告症狀，他們才能計劃病人的照護措施。

其他安寧緩和療護護理協會之【簡易資訊表】，請上網 www.hpna.org 查看。

參考資料：

Bates-Jensen BM. Skin disorders: pressure ulcers: assessment and management. In: Ferrell *Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Ferris F. International Palliative Wound Care Initiative. Consensus Statement on Palliative Wound Care. *Journal of Palliative Medicine*, November 2007.

Philips P. Skin Care Guidelines. Memorial Medical Center. New Orleans, LA. May 2006.

Sannon M, Abruzzese R. Statement on Pressure Ulcer Prevention. National Pressure Ulcer Advisory Panel. Galveston, TX.

Approved by the HPNA Education Committee February 2010.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | www.caccc-usa.org | admin@caccc-usa.org | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭 - 加州醫療基金會 贊助
Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.