

- ✔ 保持皮膚清潔，洗澡時，避免使用過熱的水及刺激性的沐浴露/肥皂水，需要時，可塗上適量的潤膚劑。
- ✔ 當床單沾濕，應該馬上更換。清除床單上的碎屑。床單要拉直，避免起皺。
- ✔ 改善病人營養狀況，過瘦的要多進食高蛋白、高碳水化合物食物及補充維他命。過肥的病人要減肥。（需要時可向營養師查詢）
- ✔ 盡量增加活動量，以促進血液循環，減低血管堵塞的機會。
- ✔ 失禁病人要勤換尿片，以保持清潔及乾爽，局部也可使用防預性的藥膏保護皮膚。

## 床上轉身

應該以左或右側傾30°的體位(圖五)與平臥互相替換(圖六)，並用枕頭或均壓用品承托腳跟以減少受壓。



(圖五)



(圖六)

## 小心扶托

轉移病人時要有足夠人手，盡量托起病人離開床鋪，避免在床鋪表面拖拉病人。

注意：

一旦產生壓力損傷，必須執行以下步驟，使受壓部份盡早痊癒：

- ✔ 切實遵行上述之預防方法；
- ✔ 尋求醫護人員的協助；
- ✔ 用正確的傷口護理來處理傷口。（有需要時可向醫護人員查詢。）

# 壓力損傷的預防



- ✔ 使用合適的均壓用品：如護墊、枕頭、床墊及座墊。(圖三)(有需要可向醫護人員查詢。)

(圖三)

## 正確姿勢

### 坐在椅上

座椅必須為臀部、大腿、雙腳及背部提供適當的支持。病人的髖關節、膝關節、及腳跟應保持直角，使體重平均分佈(圖四)。按病人需要定時將坐姿改變。



(圖四)

# 甚麼是壓力損傷？

壓力損傷，是因為皮膚受到壓力或壓迫導致皮膚受到損傷。嚴重的壓力損傷影響範圍可深至皮下組織、肌肉及骨骼。

## 誘因

年老虛弱、營養不良、過肥、過瘦、長期臥床或身患慢性疾病者，如：中風、糖尿病、免疫力不足、脊髓損傷等，特別容易形成壓力損傷。

## 成因



剪力 壓力

## 壓力

皮膚與骨骼間之微絲血管長期因外來壓力而受壓，血液循環受阻下，形成皮膚組織損傷。

## 剪力

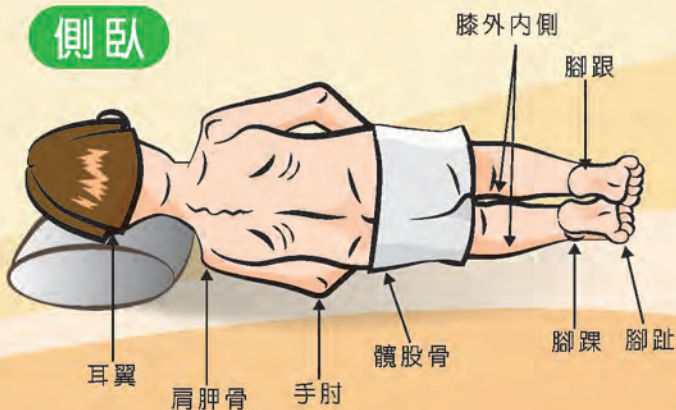
當病人從傾斜的床面滑下時，可能導致皮膚及深層組織被撕破。

## 皮膚潮濕

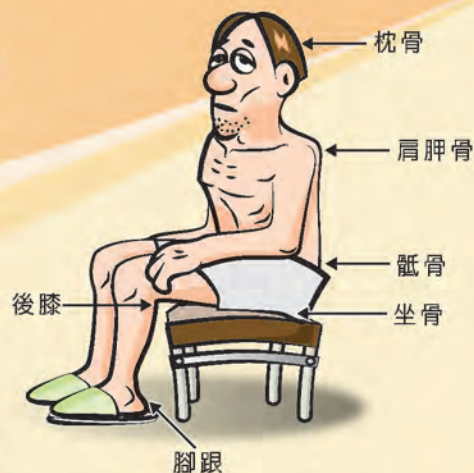
潮濕的皮膚有利微生物滋生，亦使皮膚浸潤、變軟，易因受壓而破損，如：流汗、大小便失禁者。

## 常產生壓力損傷的部位

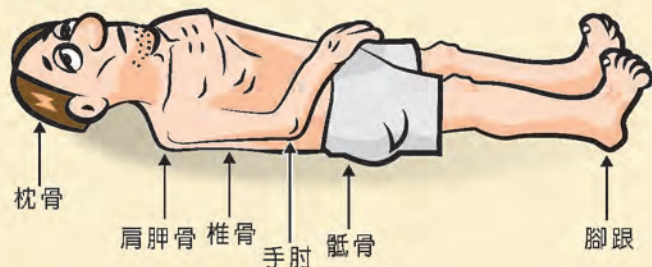
### 側臥



### 坐姿



### 仰臥



## 預防方法

✓ 定時檢查皮膚，看有否出現發紅破損，這些都是壓力損傷即將出現的跡象。



✓ 頻密轉身，理想頻率為每兩小時一次。

