

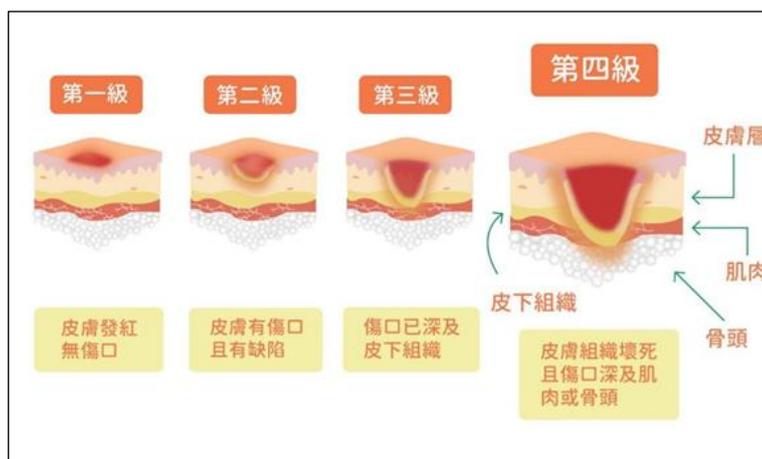
# 預防壓力性損傷

## 一、什麼是壓力性損傷？

當皮膚或皮下軟組織受到持續性的壓力或剪力、摩擦力，造成皮膚發紅、起水泡、破皮，甚至潰瘍、糜爛的情形，俗稱「壓瘡」、「褥瘡」。

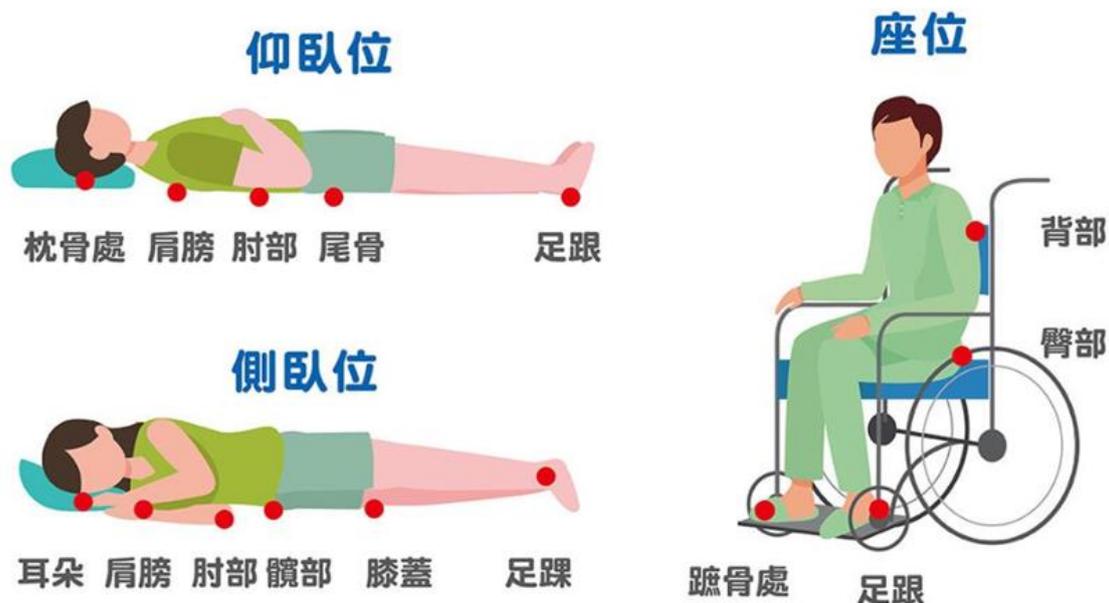
## 二、什麼人容易發生？

1. 意識不清、長期臥床。
2. 體力衰弱、營養不良。
3. 肢體活動不便、大小便失禁。
4. 有糖尿病或皮膚脆弱者。
5. 躺床時，床單或衣物不平整。
6. 翻身時，皮膚摩擦床單。



(圖片來源：優幫手)

## 三、最常發生的部位：



(圖片來源：醫聯網)

#### 四、該如何預防：

1. 每天定期檢查全身皮膚，特別是骨突處及有放置醫療裝置的部位。
2. 每 2 小時翻身一次，避免同一部位長時間受壓。
3. 保持衣物、床單平整，翻身時以衣物或床單來協助，勿直接拉扯病人肢體。
4. 維護皮膚的清潔滋潤，保持身體皺摺處及會陰部周圍皮膚乾爽。
5. 協助做肢體、關節活動，以促進皮膚循環和改變肢體負荷的部位。
6. 利用特殊設計的床、床墊或保護器以減輕壓力，如：氣墊床。
7. 如果皮膚已發紅，則不要按摩，因為按摩可能造成更多的創傷。
8. 若已有傷口，應每日換藥、消毒，並維持傷口周圍皮膚的乾燥。

#### [小叮嚀]

壓力性損傷的預防，需要照護者及家屬的協助與配合，  
若發現病人皮膚出現異狀，應立即告知護理人員，  
才能儘快發現問題並給予有效的醫療照護！

#### 參考資料：

- 許美玉、林瑞萍、呂基燕(2019)・醫療器材相關壓力性損傷預防策略・護理雜誌,66(3),106-111。
- 劉佳雯、連如玉、周欣宜、尚婉明、盧淑芬(2018)・運用皮膚照護群組降低重症病人壓力性損傷發生率・榮總護理,35(4),364-372。