

預防壓瘡護理指導

1. 每天檢查及記錄病人骨突處及受壓點的皮膚狀況。
2. 清除皮膚上因為出汗、傷口分泌物和大小便失禁而引起的多餘水分。
3. 以沖水方式清潔，避免用力刷洗，並以清拍方式擦拭待乾。
4. 適當的使用保護性阻隔物（例如膏狀物或吸水墊）以清除多餘水分。
5. 在高危險性部位使用透明的密合敷料（如 Op site/Tegaderm）以避免皮膚浸濕。
6. 持續每 1-2 小時翻身一次（適用時）。
7. 於翻身時要格外小心，避免損傷易破損的皮膚部位。
8. 於床旁放置翻身時間表。
9. 在手肘及腳跟骨突處利用水球支托以減少介面壓力。
10. 利用枕頭支托易受壓部位，以便重新分佈壓力，減少受壓。
11. 保持床單的清潔、乾燥以及沒有皺摺。
12. 鋪床時預留腳趾部位活動所需空間。
13. 避免按摩受壓點。
14. 塗抹滋潤性油霜如凡士林於皮膚上，以築起一道保護屏障。。
15. 密切的監測發紅的皮膚部位。
16. 在紅臀皮膚上以 6：1 之凡士林：氧化鋅的比例配成護臀膏以阻隔大小便刺激皮膚。。
17. 促使能經常地輕微變換身體重心點。
18. 提供手拉環（桿）以協助病人經常地變換重心。
19. 確保足夠的水份及營養攝入，特別是蛋白質、維生素 B 和 C、鐵及熱量的補充；可適時地使用營養添加物。

