

壓力性損傷預防護理指導

前言

住院時當病人因病況可能造成失能、行動不便或需長時間配戴醫療裝置的情形時，護理師常會叮嚀落實相關措施以預防壓力性損傷產生。壓力性損傷是什麼？如何造成的？又該如何預防呢？

壓力性損傷俗稱為壓瘡或褥瘡，是由壓力或壓力合併剪力所造成皮膚或皮下軟組織局部損傷，常因病患失能、行動不便無法自行變換姿勢需要他人協助或因病況需長時間配戴醫療裝置導致的皮膚損傷，嚴重將傷及骨肉且困難癒合，通常好發在骨突處(圖一)，但也可能發生在身體任何容易受到壓迫的位置，如：鼻胃管壓迫鼻孔、氧氣面罩壓迫臉頰、頸圈壓迫脖子等。



圖一 壓力性損傷好發部位

壓力性損傷的高危險群包括肢體活動不方便(如：中風、脊髓損傷)、長期臥床、意識不清、大小便失禁、老年人、皮膚脆弱(如：長期服用類固醇)或敏感、體力衰弱、營養不良、消瘦、糖尿病、心血管疾病、貧血者等。其主要發生的因素與受壓的強度、受壓的時間及病患的組織耐受度息息相關；如：

1. 無法自行活動或身體沒有知覺，因為沒有經常翻

身，使皮膚受壓迫時間過久及擺位的方法不正確而發生。

2. 大、小便失禁或流汗導致皮膚潮濕悶熱、或因清潔皮膚時太用力擦拭皮膚造成摩擦破皮，再加上局部組織受壓迫而產生壓力性損傷。
3. 長時間抬高床頭合併不平整的床單或衣服皺摺，使身體重力往下滑，導致皮膚組織受壓和摩擦而損傷。
4. 醫療裝置或管路長時間壓迫皮膚造成損傷。
5. 重病、長期營養不良、消瘦、體力衰弱、或過度肥胖而致組織脆弱，容易受壓就造成損傷。

瞭解壓力性損傷易發生族群及原因後，那該如何預防壓力性損傷的發生？

1. 每天檢查全身皮膚、骨突處及醫療裝置：包括局部有無發紅、發熱、腫脹、變硬及壓痕。

2. 去除或減少皮膚壓力及摩擦力，方法有：

- (1) 坐輪椅或坐姿者每 15 分鐘移動或抬高臀部，每小時變換姿勢。臥床病人至少每 2 小時翻身及更換姿勢，避免長時間壓迫。雙腿下方放置枕頭，足跟懸空不受壓；側臥時可將枕頭置於兩腿間，勿使用各式自製墊圈、或裝水的手套(圖二)。
- (2) 視情況建議使用特殊的減壓椅/床墊如：氣墊椅/床、脂肪墊等(仍需要每 2 小時翻身及更換姿勢)。
- (3) 平躺時床頭儘量低於 30 度並稍微搖高床尾，以減少身體因重力下滑產生剪力，而造成臀部及尾骶骨皮膚的損傷。



足跟抬高

勿使用裝水的手套

圖二 臥床病人擺位姿勢

3. 保持皮膚的清潔乾爽與完整，避免皮膚受到汗水、大小便浸泡而受損：

- 。 (1) 清潔皮膚時建議使用中性/或弱酸性清潔劑，勿使用摩擦方式來清潔皮膚，而以按壓拭淨。
- 。 (2) 使用潤膚乳滋潤皮膚並預防皮膚乾燥與受損。

4. 攝取足夠的營養：充足的熱量與均衡的飲食。

5. 避免使用不正確的壓力性損傷處理方式，以防加重壓力性損傷的發生，如：使用橡膠圈及甜甜圈、

保暖或加熱裝置(如：電熱毯、熱水袋)、手套或塑膠袋裝成水袋或烤燈、以及在壓瘡部位按摩等，都是已經過時且不正確的壓力性損傷處理方式(圖三)。



圖三 不正確的壓力性損傷處理方式

參考資料

1. Moola, S. (2017). Pressure area care: Prevention [Evidence Summary] . Retrieved from The Joanna Briggs Institute Database.

2. NPUAP, EPUAP & PPPIA (2014). Prevention and treatment of pressure ulcers: Clinical practice guideline. Osborne Park, Western Australia: Cambridge Media.
3. National Institute for Health and Care Excellence (2014). Pressure ulcers prevention and management. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/cg179/resources/pressure-ulcers-prevention-and-management-pdf-35109760631749>
4. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Injury Advisory Panel and Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Quick Reference Guide. Emily Haesler (Ed.). EPUAP/NPIAP/PPPIA: 2019.

護理部護理師 蕭晴文

護理部護理師 賴幸伶

護理部護理師 鍾美智

NTUHF