

如何預防壓力性損傷？

護理長期臥床/活動能力減弱之人士時，照顧者應該：

每天留意骨突處的皮膚有否出現下列情況

- 壓力移除後大約三十分鐘，仍未消退的泛紅
- 皮膚柔韌度增加和溫度比周圍皮膚炙熱
- 皮膚顏色變深



床上轉換體位處理原則

- 若非病情或治療需要，長期臥床/活動能力減弱之人士是應該轉換體位
- 躺臥時，上身要少於三十度
- 側臥時約三十度，用手探測髀骨是否離開床墊
- 根據床墊的承托能力，釐定轉換體位次數(最少每4小時一次)
- 避免讓患者身上泛紅的皮膚/壓瘡受壓



椅子或輪椅上坐姿和轉換體位原則

- 坐立時，背部要保持挺直，上肢平放於椅上或以枕頭承托，膝關節保持90度(直角)，雙腳連腳掌平放於地面或腳踏墊上
- 建議約每十五分鐘，自行按着扶手支撐提起身體
- 每小時協助體弱或行動不便人士轉換坐姿

減低皮膚受壓

- 使用合適坐墊紓緩壓力
- 確保足跟套上保護套/用枕頭提高至離開床墊
- 保持衣服及床單沒有皺摺



皮膚護理

- 輕柔地清潔沾污了的皮膚
- 使用透氣度高的紙尿片
- 使用性質溫和的潔膚用品
- 每天塗潤膚霜在乾燥皮膚上
- 避免按摩骨突處泛紅的皮膚



營養攝取

- 喝足夠的水份
- 保持均衡飲食
- 定時量度體重



注意健康

- 停止吸煙
- 鼓勵適量運動以促進血液循環、增強肌肉及活動能力
- 多進食有營養、高蛋白質的食物，如：肉、蛋、奶類和豆類，以保持皮膚健康
- 如發現骨突處有不能消退的泛紅、紅腫、痛楚、水泡或破損，請盡快通知你的醫護人員



更多資訊
www.stpaul.org.hk

如有任何查詢，歡迎聯絡我們

傷口專科護士診所

地址：香港銅鑼灣東院道2號 聖保祿醫院主樓(B座)一樓門診部

電話：2830 8891

資料單張由本院傷口專科護士提供及策劃。

預防 壓力性損傷



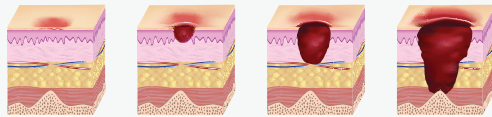
建議在醫護人員指導下使用此單張

壓力性損傷 (又稱褥瘡/壓瘡)

壓力性損傷是甚麼？

壓力性損傷是骨突處之皮膚，因長期受到壓力、剪力或磨擦力的影響，以致皮下內部組織受創、破損或壞死。

受壓破損部位，可能只是出現不易消散的泛紅、紅印或潰瘍，但壓瘡和皮膚撕裂是十分痛楚，亦會延長康復時間。



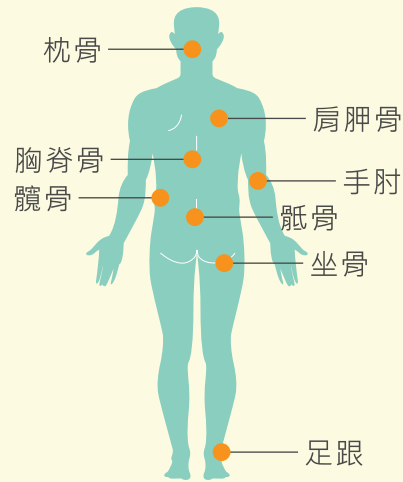
為何留院期間，會增加壓力性損傷形成的風險？

留院期間，因長期臥床，活動或移動能力下降，水份及營養攝取不足等影響，形成壓瘡的風險會增加。

以下是有關壓力性損傷的預防小貼士，好讓大家以作參考。

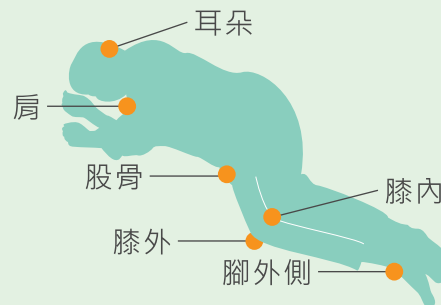
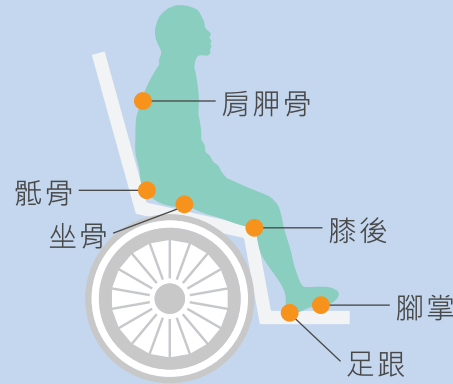


常見壓力性損傷出現位置



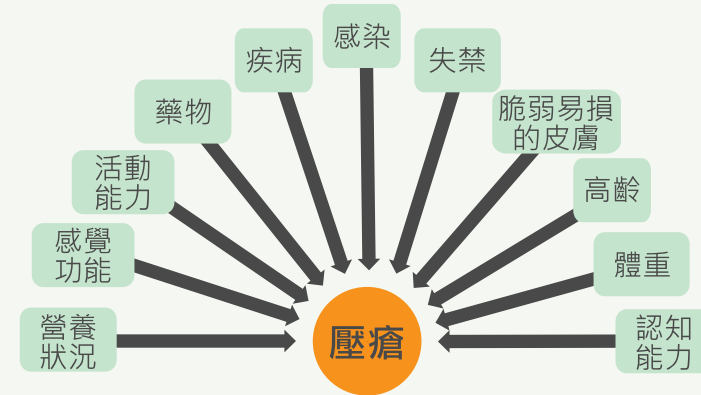
仰臥

坐立



側臥

壓力性損傷風險因素



壓力性損傷的高風險人士：

- 長期臥床或需輪椅代步
- 失禁
- 年老
- 感觀及活動功能減弱
- 認知能力減弱，如：失智症
- 營養不良、脫水、水腫
- 過胖/過瘦
- 配戴醫療用品，如：手臂支架
- 長期使用藥物，如：類固醇
- 長期病患：糖尿病、心臟病、貧血、血管病變