

## 壓瘡： 預防和皮膚護理



壓瘡（也稱褥瘡、壓迫瘡或褥瘡潰瘍）指的是由於病患不得不長時間久坐或臥床，導致血液循環不良而引起的皮膚創傷。壓瘡通常出現在身體骨骼壓迫部位。在本視訊中，壓瘡出現在病患的腳後跟。其他常見的壓瘡部位包括尾骨（脊椎底部）、肩胛骨、髌骨和後腦勺。

### 治療壓瘡的用品

為治療壓瘡，或預防萬一，請準備好以下用品：

- > 清洗傷口的鹽水噴霧
- > 用於包紮傷口的敷料
  - 推薦使用不黏皮膚的矽膠敷料，方便移除
- > 固定敷料的膠布或紗布卷
- > 一次性手套
- > 用於支撐病患身體部位並保持創口表面清潔的毛巾
- > 安全棄置已使用物料的密封塑膠袋
  - 請勿將使用後的物料直接放入垃圾桶
- > 充氣墊或減荷靴（如醫護專業人士推薦使用）

### 費用

用於減少創口壓力的充氣枕或充氣墊，以及應對足部壓瘡的減荷靴都有一定效果。這些都屬於「耐用醫療設備」（“durable medical equipment”/DME）。

Medicare 和 Medicaid 均承保 DME，大部分其他保險計劃承保經醫師確認「具有醫療必要性」的設備。但是，您可能需要支付抵扣額或自付費用，並選用特定供應商的產品。如果您透過網上購物選購此類產品，務必仔細詢問醫護專業人士具體的型號，因為市場上存在多種類型的產品。

### 治療壓瘡的步驟

1. 徹底清潔雙手
2. 戴上新的一次性手套
3. 如果有舊的敷料，小心地移除
4. 放入密封塑膠袋中準備棄置
5. 使用溫和肥皂水或鹽水噴霧清洗傷口後拍乾
6. 脫下一次性手套，放入密封塑膠袋中
7. 再次清潔雙手
8. 戴上新的一次性手套
9. 將建議使用產品塗抹在創口上，保持濕潤
10. 敷上清潔的處方敷料
11. 使用膠布或紗布卷來固定敷料
12. 脫下一次性手套，放入密封塑膠袋中
13. 確保將所有已使用的物料放入密封塑膠袋中
14. 再次清潔雙手

### 感染跡象

在更換敷料時，留意是否有任何感染跡象。其中包括：

- > 發紅
- > 腫脹
- > 滲液發生變化
- > 發熱
- > 發冷
- > 疼痛加劇

如果出現此類情況且不止一項，立即聯絡醫護專業人士。

## 預防壓瘡

- > 壓瘡是一種常見現象，然而有許多方法可以預防或至少減輕其嚴重程度。
- > 改變躺在床上或坐在椅子上的姿勢是減輕對壓瘡部位壓力的最好辦法。標準建議（如視訊中所示）是每兩個小時改變一次躺在床上的姿勢。對於一些看護者來說，這可能很難做到，尤其是當需要抬起床墊或病患體重較沉和/或完全無法移動時。盡可能頻繁地改變病患姿勢很重要。
- > 即使在使用充氣墊的情況下，以枕頭為軸以保護病患脆弱的身體部位也十分有用。
- > 病患穿衣應較為寬鬆，但不可過於寬鬆，以免衣物堆積在身下。
- > 大量飲水有助於保持皮膚的潤澤
- > 病患食譜應包含營養食物，例如：
  - 富含蛋白質的食物，火雞瘦肉或雞肉
  - 蔬菜
  - 全穀物
- > 注意皮膚破損的早期跡象，例如變色、皸裂、起皰或破損。

## 其他資源

- > 美國家庭醫師學會名下網站 [familydoctor.org](http://familydoctor.org) 提供的《壓瘡》文件，以英語和西班牙語介紹了有關壓瘡的資訊，包括壓瘡的不同階段以及可向醫生提出的問題。血腥圖片警告：該網站中可能包含較視訊中更為嚴重的壓瘡傷口圖片。
- > 美國癌症協會以英語和西班牙語提供了有關癌症治療中常見併發症壓瘡的各類資訊。儘管此資訊主要針對癌症治療人群，但也對其他易感人群具有一定參考意義。
- > 聯合醫院基金會的「下一步護理（Next Step in Care）」網站中針對家庭看護者提供了**耐用醫療設備**指南。該指南提供英語、西班牙語、中文和俄語版。
- > 有關退伍軍人和退伍軍人看護者的相關資源和支持，請瀏覽 [www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov) 或致電 1-855-260-3274 獲得更多資訊。

AARP 公共政策研究所

由 Carol Levine，聯合醫院基金會（United Hospital Fund）提供