

## 皮膚撕裂治療



對於家庭看護者而言，所有傷口看起來都差不多—血腥、髒汙、嚇人。然而，不同傷口之間存在重大差異，而瞭解您要處理的是哪一類型的傷口是進行恰當護理和預防的第一步。

本視訊展示了應如何護理皮膚撕裂，並提供了一些預防建議。關於皮膚撕裂，最簡單的定義是將皮膚表層與一層或多層內部組織分離的傷口。許多情況都可能導致皮膚撕裂，例如，當病患撞到傢俱，或在摔倒後嘗試站起時劃傷手臂或腿部。有時，在從床鋪轉移到椅子，或重新躺回床上時，也可能導致皮膚撕裂。此外，藥物副作用等也可能導致皮膚撕裂。

年長者更容易皮膚撕裂，因為隨著年齡增長，他們的皮膚變得更薄、更脆且缺乏彈性。大多數皮膚撕裂出現在病患的手臂或腿上，但身體的任何部位都可能出現皮膚撕裂。

由於皮膚撕裂很常見且不需要縫針治療，因此許多人會認為皮膚撕裂只是輕傷。然而，皮膚撕裂治癒緩慢，可能導致疼痛加劇，費用增加。我們應認識到每一處皮膚撕裂均可能演變為重傷，嚴肅對待。

### 治療皮膚撕裂的用品

為治療皮膚撕裂，或預防萬一，請準備好以下用品：

- > 清潔傷口的溫和肥皂水
- > 凡士林或其他建議使用的藥膏以保證傷口潤澤
- > 用於包紮傷口的紗布片或矽膠敷料
  - 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
  - 請勿將使用後的繃帶或手套直接放入垃圾桶

### 治療皮膚撕裂的步驟

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. 脫下一次性手套，放入密封塑膠袋中
6. 再次清潔雙手
7. 戴上新的一次性手套
8. 清潔傷口並拍乾
9. 再次清潔雙手
10. 戴上新的一次性手套
11. 將凡士林塗抹在創口上，保持濕潤
12. 使用清潔的 4X4 紗布片或矽膠敷料
13. 使用膠布或紗布卷來固定敷料
14. 脫下一次性手套，放入密封塑膠袋中
15. 確保將所有已使用的物料放入密封塑膠袋中
16. 再次清潔雙手

對於視訊中展示的傷口類型，每 3 到 5 天更換敷料即可。如果您要處理的傷口更大、更深，或如果有血漬或分泌物從敷料中滲出，則需要更頻繁地更換敷料。時刻告知醫護專業人士傷口的治癒情況。

## 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。

## 預防皮膚撕裂

以下是一些預防皮膚撕裂的小貼士：

- > 病患平時應穿長袖、長褲
- > 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：
  - 火雞瘦肉或雞肉
  - 蔬菜
  - 全穀物
- > 如果經常出現皮膚撕裂情況，諮詢您的醫護專業人士；此類情況可能與藥物或其他病情有關

## 其他資源

- > 《美國護理雜誌》有一篇免費線上文章：《[預防、評估和管理皮膚撕裂：臨床審核](#)》。儘管這是一篇針對護士撰寫的文章，但其中介紹的一些基本知識可能會對家庭看護者照顧傷口情況複雜的病患有所協助。血腥圖片警告：其中可能包含比本視訊中更為真實的皮膚撕裂傷口圖片。
- > 《[皮膚撕裂一點通](#)》是另一篇為臨床專業人士撰寫，但仍可用作家庭護理參考的文章。其中一節指出，要營造安全的居家環境，例如確保充足的照明和妥善地擺放傢俱，避免不必要的磕碰。這是一篇針對英國環境撰寫的文章，但具有廣泛的適用性。
- > 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。
- > 另一段獨居聯盟（Home Alone Alliance）的視訊《確保居家行動安全的準備工作》提供了有關預防摔倒的建議，也適用於預防皮膚撕裂。  
[videos.aarp.org/detail/video/5327211325001/family-caregiving-series-what-to-do-when-someone-falls](https://videos.aarp.org/detail/video/5327211325001/family-caregiving-series-what-to-do-when-someone-falls)

AARP 公共政策研究所

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