

## 傷口護理的一般準則



在您幫助家人做好準備接受計劃內的手術，或在緊急情況下需要準備接受手術時，您通常會將注意力集中在手術上。然而，手術並不是終點。手術之後需要對術後傷口進行護理，許多已經對手術做好了準備的看護者在來到這一階段時也會感到不知所措。

本視訊展示了術後傷口護理的基本步驟，但也可作為其他類型傷口護理的一般指導。本系列中的所有視訊均著重強調了準備必要用品、頻繁地徹底清潔雙手、戴好手套及安全棄置醫療廢料的重要性。

如果您要照顧的病患帶有不同類型的手術傷口，例如帶引流管的傷口，則您需要諮詢您的醫護專業人士獲得具體指導。

### 用品

要治療手術傷口或其他傷口，請準備好以下用品：

- > 清洗傷口的鹽水噴霧
- > 醫護專業人士開具的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
- > 用於支撐病患身體並保持表面清潔的毛巾
- > 安全棄置已使用物料的密封塑膠袋
  - 請勿將使用後的繃帶直接放入垃圾桶

### 治療步驟

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. 清潔傷口並拍乾
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. 敷上清潔的敷料

10. 使用膠布或紗布卷來固定敷料

11. 脫下一次性手套，放入密封塑膠袋中

12. 確保將所有已使用的物料放入密封塑膠袋中

13. 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
- > 傷口邊緣分離

如果出現此類情況且不止一項，立即聯絡醫護專業人士。術後感染極其危險。

## 促進康復的飲食

- > 大量飲水有助於保持皮膚的潤澤
- > 要促進康復，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

## 其他資源

- > 美國國立衛生研究院和美國國家醫學圖書館名下網站 MedlinePlus 提供了關於**術後傷口護理**的有用資訊。趣味小提示：要正確清洗雙手，務必達到 15 到 30 秒（剛好夠唱完一首《祝你生日快樂》或《字母歌》。）
- > WebMD 關於《**如何護理術後傷口**》的建議包括關於限制活動、拆線（如未使用吸收性縫線）和傷口癒合期遠離陽光的內容。
- > 疾病控制和預防中心提供了《**關於術後部位感染的常見問題解答**》。其中包括病患和看護者在預防感染時應注意的事項，例如提醒醫護人員洗手等。
- > 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