壓瘡預防

一、什麼是壓瘡

壓瘡是因皮膚及皮下組織在骨突出部和外在的物體受壓迫，而使這一部位皮膚及皮下組織發生血流阻塞壞死的狀態。

二、易發生部位

1、仰臥位：胸骨、肋骨、膝蓋骨、內側腳踝。

2、俯臥位：後枕骨、肩胛骨、肘、骶骨和尾骨、腳踝。

3、側臥位：肩、肋骨、骨盤、大轉子、外側腳踝。

三、預防方法

1、減少對組織的壓力：

每2小時為病患翻身，按摩易受壓或發紅部位。翻身時注意易受壓部位墊上軟墊或枕頭，並檢查皮膚是否發紅或破皮。讓病患採適當的臥位。利用枕頭或其他工具支托身體。

2、避免摩擦力

* 床單、衣物應保持平整、乾爽，床墊應平坦勿過硬。搖高床為或墊枕頭在膝窩，以防病患向下滑。

* 床墊的選擇：病患若意識清醒，可自行移動→床墊可選用不易凹陷，軟硬適中的墊子。病患若意識不清楚，無法自行移動者→最好選用氣墊床、水床使用。

* 氣墊床的使用

每2小時翻身一次，每日需檢測氣墊是否飽滿，如有異常應修理。定期清潔床墊。

3. 增強及保護病患的皮膚

使用乳液輕柔按摩乾燥皮膚。為病患操作或協助做關節運動。

4. 注意營養及水份的供給