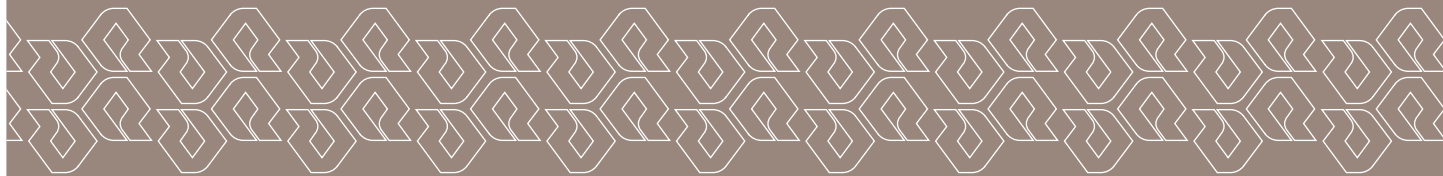


預防壓力性潰瘍(壓瘡) 病人資料手冊



維多利亞州政府人民服務部 市保健及高齡照料服務處出版

維多利亞墨爾本

2004年10月

本手冊還以PDF格式提供並可從 VQC 網站

<http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/> 下載。

© 維多利亞州人民服務部版權所有,2004年

本資料可以自由複製,但僅可用於教育而非 利之目的。

不承擔責任的聲明:此保健資料僅供一般教育之用。請向您的醫療保健專業人員諮詢,以確保此資料適用於您。

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat

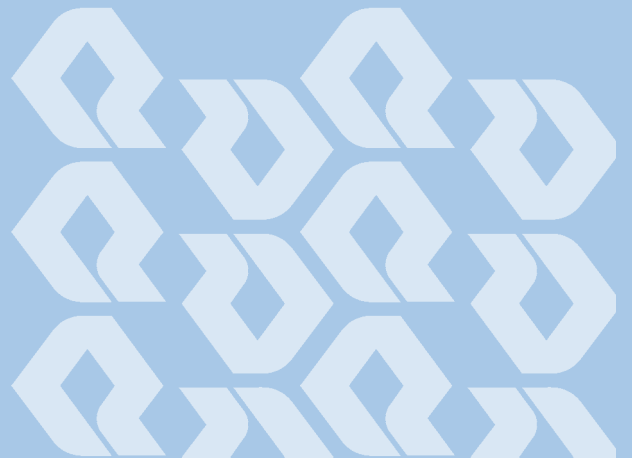
Phone 1300 135 427

Email vqc@dhs.vic.gov.au

Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil



甚麼是壓力性潰瘍?	3
壓力性潰瘍的幾個階段	3
為何須重視壓力性潰瘍?	3
誰會患壓力性潰瘍?	3
評估你的風險	3
壓力性潰瘍是如何引起的?	4
人體哪些部位易患壓力性潰瘍?	5
如何預防壓力性潰瘍?	6
活動、活動、再活動	6
如果活動有限該怎麼辦?	6
特別設備	8
照料你的皮膚	9
過去患有壓力性潰瘍	9
小便和/或大便失去控制	9
感覺變化	9
循環不良	10
足部護理	10
飲食均衡	11
吸煙	11
如何識別早期預兆跡象	12
尋找跡象	12
感覺跡象	12



預防壓力性潰瘍

發給你這本手冊是因為你被確認為增加了患壓力性潰瘍的風險,或你以前曾經患過壓力性潰瘍或者因為你目前患有壓力性潰瘍。

本手冊向你詳細介紹壓力性潰瘍,包括甚麼是壓力性潰瘍,如何會出現壓力性潰瘍,你可如何預防壓力性潰瘍以及如何識別早期預兆跡象等等。

本手冊供病人使用,但也向照料員提供有用的信息。

如需有關預防壓力性潰瘍的詳細資料,請向護士或專業保健人員詢問。

Brian Johnson - 一個壓力性潰瘍患者的話。

“我常被從床上叫起來,用我的一隻好腳走路。由於我的腳沒有甚麼感覺了,所以我沒有意識到我的另一隻腳出現了潰爛。我不得不待在家裡好幾個月 - 腳後跟大約12個月後才痊癒,現在還留有傷疤。”

甚麼是壓力性潰瘍？

壓力性潰瘍是因皮膚局部長期受到未緩解的壓力而形成的痛瘡。壓力性潰瘍也稱為壓瘡或褥瘡。

壓力性潰瘍的幾個階段

壓力性潰瘍根據潰瘍的深度可分為四個階段。你可能會聽到醫療護理人員提及你的壓力性潰瘍為第 1、2、3 或 4 階段。第1階段的潰瘍為最輕,第4階段則為最嚴重。

為何須重視壓力性潰瘍？

壓力性潰瘍發展很快,因此,重要的是須留意預兆跡象,迅速採取措施預防壓力性潰瘍發生或日趨嚴重。壓力性潰瘍會影響人的健康並拖延康復,並會導致更長久地住院。

壓力性潰瘍開始時常常看起來很輕微,只是皮膚發紅,但是在皮膚下面隱藏著更嚴重的破潰。壓力性潰瘍可能很疼痛,也會感染,有時造成血液中毒或骨感染。嚴重時,壓力性潰瘍會深入皮膚,造成肌肉或骨頭的損傷。

誰會患壓力性潰瘍？

有以下一種或多種情況的人就有患壓力性潰瘍的風險:

- ☐ 被迫臥床或坐在椅子中,或不能自己獨立活動,或活動有限
- ☐ 失去感覺或血液循環不良
- ☐ 皮膚因出汗或大小便失禁而常常潮濕
- ☐ 營養不良
- ☐ 身體不好

評估你的風險

為了評估你的皮膚是否會患壓力性潰瘍,工作人員將給你作檢查並詢問你一些有關一般健康、你的皮膚及獨立活動能力的問題。這叫作“風險評估”。然後你與醫務人員合作一起制訂出最佳的計劃,以預防或減少患壓力性潰瘍的風險。

壓力性潰瘍是如何引起的？

血管向人體各部輸送氧氣和營養，包括皮膚。人體局部常受壓就意味著血液和營養很少能夠到達該部位的皮膚。

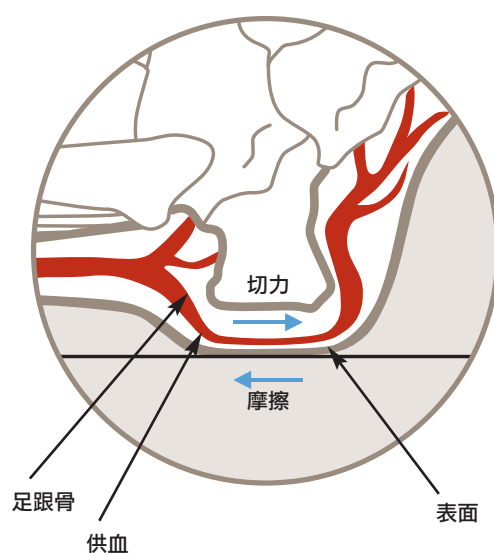
血管好像一根澆花的水管,如果你踩在水管上,腳的壓力會停止水的流動。如果你體內的骨頭給血管造成太大的壓力,那么血液就不能流通,這會對你的皮膚和組織造成傷害。

如果有風險的人不減輕體重所造成的壓力,就會有礙於向該部位供血,導致皮膚和組織損傷。

雖然壓力得不到緩解是壓力性潰瘍的主要原因,但還有其他一些綜合因素導致皮膚損傷而造成壓力性潰瘍,比如摩擦(來自擦或拖)和切力(滑下床)。

不適當地抬起和移動人體會使表層皮膚因與床或椅子表面的磨擦而擦傷。反復摩擦會增加患壓力性潰瘍的風險。

滑動(切力)促使表面皮膚與深層皮膚脫離。滑下床或椅子或者被拖上床或椅子會導致這種現象。



顯示切力和摩擦的足跟

如果你活動有限，皮膚一直潮濕，感覺有變化，循環不良和營養不良，這些因素也會導致壓力性潰瘍。

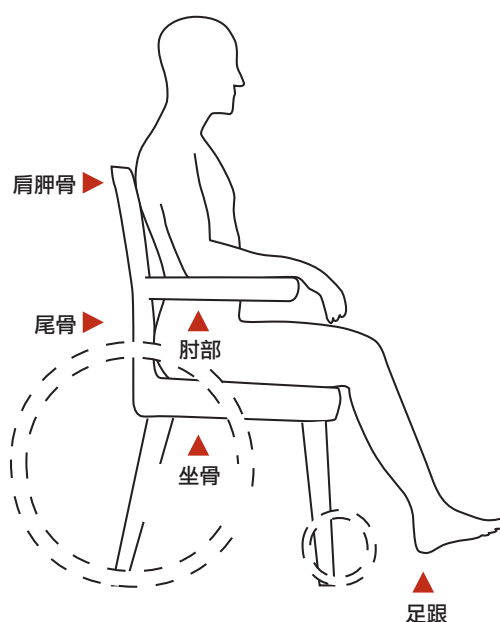
人體哪些部位易患壓力性潰瘍？

壓力性潰瘍常見於人體骨頭突出部位，但是幾乎任何部位受壓一段時間後都可發生。壓力性潰瘍一般發生在骨頭緊貼皮膚的部位和皮膚頂住較硬表面(比如椅子或床墊)的部位。

下列示意圖顯示了能發生壓力性潰瘍的各部位或體姿。

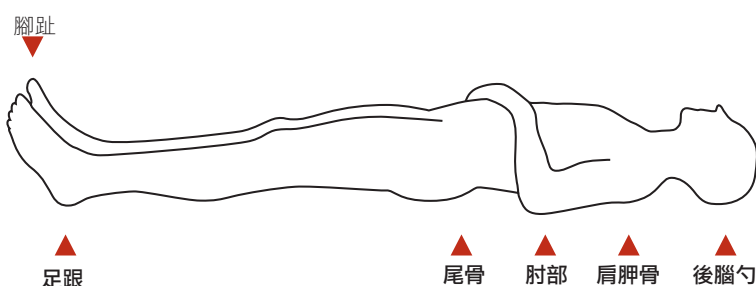
坐時:

- 尾骨
- 坐骨
- 足跟
- 肘部
- 肩胛骨



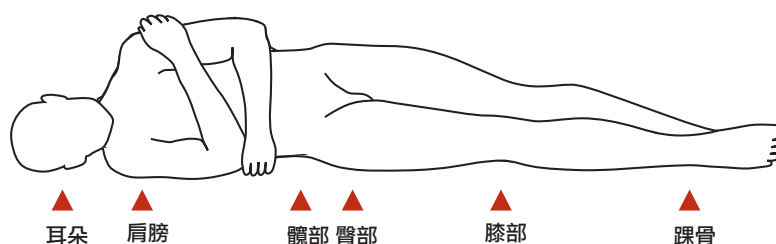
仰臥時

- 後腦勺
- 肩胛骨
- 肘部
- 尾骨
- 足跟
- 腳趾



側臥時:

- 耳朵
- 肩膀
- 髖部
- 臀部
- 膝部
- 踝骨



如何預防壓力性潰瘍？

預防壓力性潰瘍的三種最重要的方法如下：

- ☑ 活動、活動、再活動 - 減輕壓力
- ☑ 照料皮膚
- ☑ 飲食均衡

活動、活動、再活動

如果你活動有限該怎麼辦？

當你身體欠佳或很少移動,就很難更換位置或自我活動。下列一些方法能幫助你減少患壓力性潰瘍的風險。保持活動很重要,因為活動能增進血液循環到皮膚、肌肉和關節。護士或理療師能提供有關你在康復期間可做活動的指導。

臥床期間

- 每小時至少翻身一次,如果你不是在支撐表面或特別裝置上,就更要多翻身。你若自己不能動,就應請員工幫助你經常變換位置。
- 躺在床上時,床的頭枕和腳部應一般高低。應把你的身體輕輕地傾斜到一側(大約30° 的角度),身下用枕頭墊著。這將解除尾骨和臀部的壓力,使壓力分佈到肌肉較多的臀部。



側面斜躺30°

- 膝部略彎,把枕頭墊在膝蓋與腳踝之間,這樣可減輕小腿的壓力。

- 在改變位置時,一定要被正確抬起而不是拖起。
- 要穿長袖衣服和襪子。請員工在你和床面或椅子之間使用“滑板”,以減少摩擦。
- 避免坐在床單或衣服的褶子上,並避免靠在拉鏈和鈕釦上。



頭偏斜30° 躺著

- 如要抬起床頭,一定不要高於30°,否則你將會向下滑,並會因滑動中的摩擦和切力而受傷。如果你的床墊可在膝部抬起一些,就可防止你向下滑,這對你有好處。
- 吃飯時一定要坐起來,這可預防噎食並有助於消化。但是坐起不要超過半小時。

坐在椅子中

- 良好的坐姿很重要,這樣可避免垂頭彎腰地癱坐在椅子中。坐時應挺直身子,臀部應完全坐入椅子中並且後背要貼住椅子靠背。墊起雙腳使你的膝蓋與臀部處於同一高度。切勿讓你的膝蓋高過臀部。



正確的坐姿

- 你坐著的時候,每隔15分鐘就應從椅子抬起臀部15秒。這對長時間地坐在便桶或便桶椅子上很重要,每隔15分鐘人向前傾一下,以減輕臀部的壓力。如果你有壓力性潰瘍或不舒服的部位,坐著時就應向前傾。

- 努力讓自己從椅子上站起來,方法包括使用扶手,靠向側面或一次提起半個臀部等。
- 應避免長時間地傾斜一側 - 這會給臀部和肘部增加壓力。
- 如果你感到自己在椅子中仍向前滑動,應要求見職業治療師,他們可向你建議使用特別的椅子或其他靠墊物以讓你保持坐直的姿勢。
- 日間躺下休息 - 這可讓你的臀部在一段時間中避免受壓。



不正確的坐姿

特別設備

如果你是患壓力性潰瘍的高危人士,員工可能使用一系列特別設備幫助你減輕對某部位的壓力。這些裝置包括氣墊或氣動床墊、靠墊及足跟楔等。

照料你的皮膚

隨著年紀變大,人的皮膚越來越薄且彈性越來越小,組織層和皮下脂肪也減少了厚度。這就是說血液循環少了保護,結果,人老了皮膚就容易受到損傷。

- 應當始終保持皮膚清潔乾燥。如果衣服或床單濕了,請告知員工。
- 應定期檢查皮膚。難以看到的部位可用鏡子照。如果你無法查看,員工將檢查你的皮膚,這是預防壓力性潰瘍的一部分。
- 使用潤膚劑預防皮膚乾燥和裂開,保護皮膚免受乾燥和冷空氣的傷害。
- 用溫水(不要很燙)及溫和的清潔劑或香皂洗澡。輕輕擦乾皮膚,以免進一步傷害皮膚。
- 避免按摩骨頭突出的身體部位。

過去患有壓力性潰瘍

如果你過去患過壓力性潰瘍,該部位的傷疤組織更加脆弱也更易受到進一步的損傷。壓力性潰瘍痊癒後,新的皮膚不像原來的那樣結實。新皮膚的強度僅是原來皮膚的 80%。

小便和/或大便失去控制

皮膚遇到潮濕和其他物質一段時間,細菌就會在該部位生長。如果細菌在皮膚上停留時間長了,就會引皮膚發炎並受到進一步損傷。

- 如果使用排便節制器具,應當經常查看並在需要時更換。
- 如果你大小便有問題,弄髒後要盡快清洗皮膚或請員工幫助你清洗。你若需有關如何對付排便節制的詳細資料,請詢問護士。

感覺變化

某些疾病會改變你對痛苦或不舒服的感知。感覺改變了,就容易錯過需要移動和翻身致使身體某部位不再受壓的警示。

循環不良

諸如動脈疾病、糖尿病、貧血症及水腫等一些疾病導致血液循環不良並增加人體某些部位形成壓力性潰瘍的風險性,比如雙腳和足跟。如果血液循環不良,瘡面需要更長時間才能癒合。

- 如果你感覺不到壓力或血液循環不良,一定要一天兩次查看皮膚,這非常重要。可使用手持鏡子查看,這樣做困難時可請護士或照料員幫助。

我們建議你:

- 用溫水和溫性香皂每天洗腳,仔細擦乾腳趾之間。
- 每天查看雙腳。使用鏡子,一定要看清整個腳。如果你檢查腳有困難,可請員工幫助你。
- 趾甲修剪光齊,不要留有鋒利的邊緣。
- 鞋子應大小合適,千萬不可硬穿進去。買鞋最好在下午,此時腳腫脹最厲害。
- 穿鞋前檢查鞋內有無石子或鋒利的東西。
- 穿天然纖維(棉或羊毛)的襪子或長筒襪,這有助於吸汗。
- 如果因腳趾甲、結硬皮、鞋子或一般足部護理而需要協助,請看足醫。

足部護理

良好的足部護理非常重要,這對失去感覺或因糖尿病、吸煙、動脈疾病或中風等引起足部供血變化的人來說尤其重要。



合腳的鞋子



飲食均衡

正確飲食和保持健康的體重對預防壓力性潰瘍非常重要。良好的營養增強體內抵抗力，因此在傷口癒合中起著關鍵作用。

- 精肉、禽肉、雞蛋和乳品含有豐富的鐵質和蛋白質,有助於皮膚傷口的癒合。
- 諸如金槍魚、沙丁魚或三文魚等高脂海鮮含有增強人體自然抵抗力的魚油並有助於抗感染。
- 維生素 C 和 E 對傷口癒合非常重要,因此在你的飲食中應包括大量的水果、蔬菜、全穀麵 及穀類早餐等等。



- 你如果體重減輕很快或很長時間胃口不好，就有營養不良和患壓力性潰瘍的風險。同樣，體重超重也會有此風險。在這種情況下，你應當去看飲食學家，幫助改進飲食。
- 你如果患有糖尿病,一定要將血糖保持在醫生建議的範圍內,這有助於潰瘍癒合。

吸煙

- 吸煙損害血管並影響總體肌膚健康。建議你戒煙。除了長期的損害之外，雪茄和香煙每吸一口都引起血管緊縮，進一步減緩血流量。

如何識別早期預兆跡象

一天兩次檢查皮膚。如果看到任何可能或實際破潰跡象,立即告知員工。如果你檢查皮膚有困難,請員工幫助你或為你作檢查。

查找如下跡象(特別是骨突出部位的皮膚):

- 皮膚發紅/紫/藍
- 水泡
- 腫脹
- 乾燥或乾斑塊
- 局部發亮
- 裂開、結硬皮、皺褶

感覺如下跡象:

- 發硬部位
- 發熱部位
- 骨部皮膚腫脹

如果你發現局部皮膚發紅或可疑,請更換姿勢;如果30到45分鐘過後紅色仍然不退,盡量在24小時內坐著或躺著時都不要讓該部位受壓。如果你發現這些早期預兆跡象,記住告知員工。

壓力性潰瘍的最佳治療方法是消除潰瘍部位的壓力,直到痊癒為止。

請記住...

- ☑ 活動、活動、再活動
- ☑ 照料你的皮膚
- ☑ 飲食均衡



有關壓力性潰瘍的詳細資料

查閱澳大利亞傷口控制協會網站:
www.awma.com.au

致電維州傷口控制協會,電話
(03) 9526 6912

營養和營養師

查閱黃頁 ‘Dieticians’ (營養師) 一欄
或請專業保健人員與當地醫院營養/
飲食部聯繫以獲得進一步的資料。

足醫

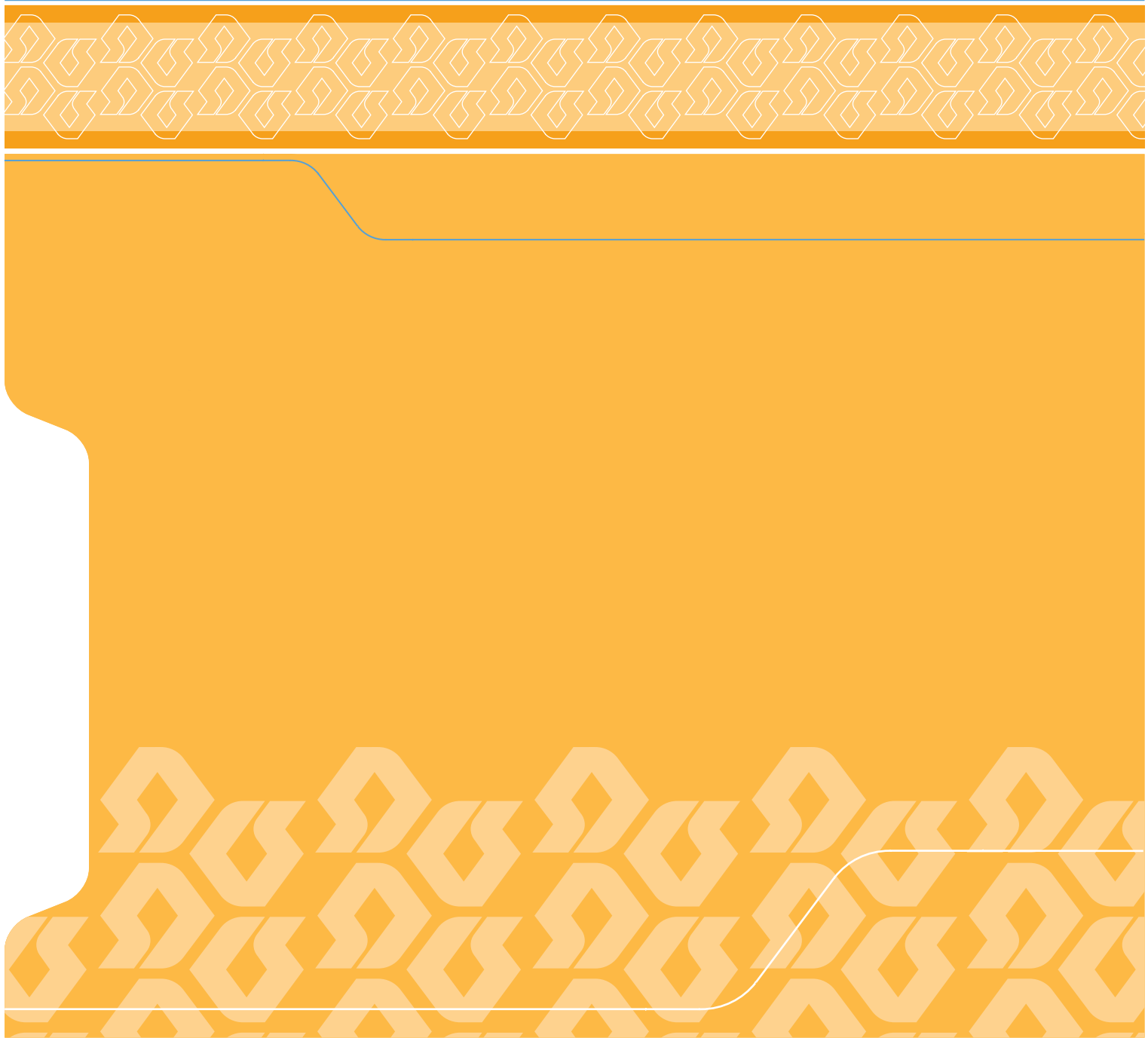
查閱黃頁 ‘Podiatrists’ (足醫) 一欄
或請專業保健人員與當地醫院足病部
聯繫以獲得進一步的資料。

鳴謝

本手冊匯集了多方資料。謹向為本手冊提供大量資料的 Sir Charles Gairdner Hospital, Nedlands, Western Australia 和 National Institute for Clinical Excellence, London, England 的人員表示衷心的感謝。

完整的參考資料一覽表和本手冊PDF版本可從維州質量理事會 (Victorian Quality Council) 網站上獲得:
www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

手冊中的數張照片是在 Frankston Hospital, Peninsula Health 的協助下拍攝的。



地方資料

如果你有任何問題或需要進一步的指導或信息,請與你的護士商談。

A large, empty rounded rectangular box with a thin grey border, intended for handwritten notes or additional information.