



壓瘡與翻身擺位

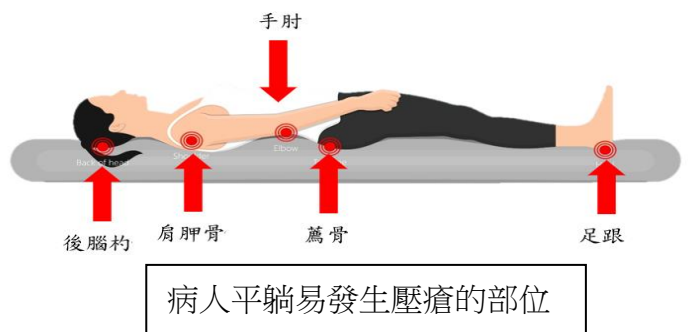
一、壓瘡，又稱褥瘡：

因中風或其他原因導致癱瘓，以致需長期臥床，或由於關節退化，需長期仰賴輪椅代步者，較常見的傷口位於屁股(薦骨)的位置，及其他骨突處；因皮膚及關節處受壓迫過久而血液循環不良，嚴重時就會形成壓瘡。嚴重的壓瘡還可能造成骨頭細胞壞死，引發全身性敗血症，導致生命危險。

二、容易發生褥瘡的位置：

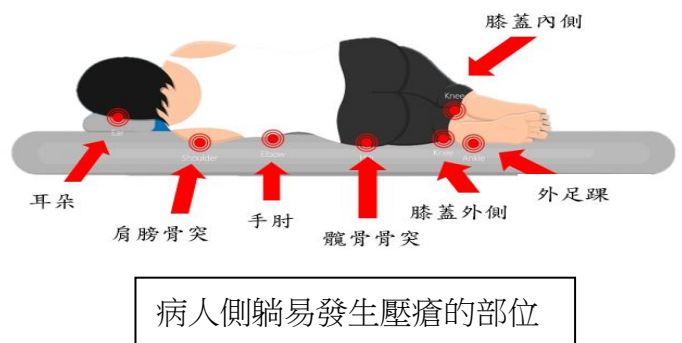
1. 臥床患者：

- 頭部側面或後腦杓
- 肩胛骨
- 尾椎、髖部、下背部
- 膝蓋、腳跟、腳踝



2. 坐輪椅患者：

- 尾椎、臀部
- 肩胛骨、脊椎
- 腳跟、腳底板



三、較容易產生褥瘡、壓瘡的高風險族群

- 營養不良者
- 長期臥床而無法自行翻身者
- 因行動不便，需長期坐在輪椅者
- 皮膚長時間處在潮濕環境者（如失禁患者大小便後，未定期更換）

四、壓瘡治療方式：

壓瘡傷口若沒有妥善處理，可能就會因此繼續惡化，因此建議照顧者平時應特別注意患者的皮膚狀況，及早讓病患接受治療。

壓瘡可依據傷口嚴重程度，採取以下方式治療：

1. 定時協助翻身，盡量避免傷口長時間被壓迫。
2. 尋求醫師協助，進行清創以清除壞死組織。
3. 每天注意傷口狀況，如發現膿瘍形成等感染狀況尋求醫師協助。
4. 適當的疼痛控制可以緩解患者的不舒服。
5. 均衡的營養可以促進傷口的癒合。

如何“正確”翻身擺位？

1. 擺位原則為“每2小時翻身一次”，避免壓瘡、維持關節活動、增進舒適度
2. 避免進食後半小時翻身，預防嘔吐
3. 病人身上有管路時，翻身前要注意，避免管路拉扯
4. 床單及衣物維持平整及乾燥，若發現皮膚發紅、破皮，應告知護理人員



病人雙手放於腹部，病人面對照顧者的對側腿彎曲，扶住病人對側的**肩部**及**髖部**，同時翻向照顧者側。



背部放置枕頭支撐使身體維持**傾斜**狀態，避免尾骶持續受壓，雙腿間放置枕頭避免摩擦，調整頭頸的位置，避免屈曲或歪斜，維持病人舒適姿位。



翻身後維持四肢功能於適當位置，運用枕頭、棉被等支托，避免肢體懸空，例如膝下墊小枕，避免足跟等處壓迫，同時可促進循環改善末梢水腫。