

壓瘡預防

(Pressure Sore Prevention)

脊髓損傷後，你有很高的風險得壓瘡（褥瘡）。壓瘡是由於對皮膚的持續壓力而造成的創傷。當你受到脊髓損傷時，你可能對你的部分身體沒多少感覺。因此，你不覺得對皮膚的持續壓力所引起的不適。當你對你的身體有充分感覺時，你總是會移動一點或轉移一下你的身體重心使感覺更舒服。但你在沒有完全感覺時，你需要養成轉移身體重心的習慣。如果你不能完全移動，要提醒照顧你的人經常幫你改變體位。

避免壓瘡的重要性

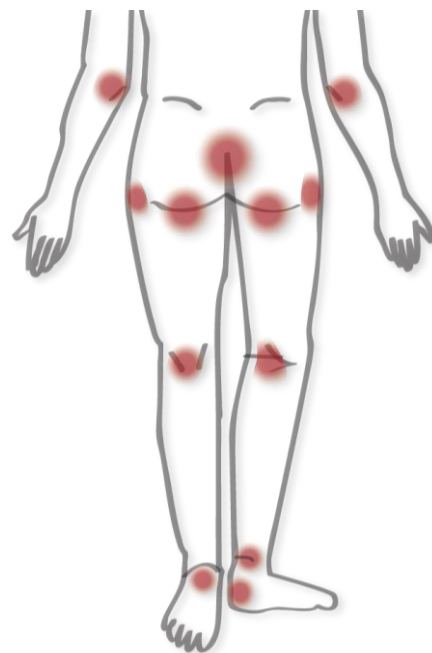
如果你不注意的話，僅僅幾天時間就會發壓瘡。壓力造成的潰瘍不能像正常皮膚那樣愈合。一旦得上，可能需要好幾個月才能痊愈。要使壓瘡愈合，你需要避免在它上面壓重量。每天都需要清潔和護理。生過壓瘡的皮膚再也不會像以前那樣強。最好的辦法就是從一開始就預防壓瘡的發生。

壓瘡會嚴重影響你的行為能力。有時候它們不能自己痊愈而需要手術。壓瘡非常危險，因為它們使你有很高的感染風險。在極端情況下，這些感染甚至會導致死亡。

高風險部位

你身體的任何部位都可能生壓瘡。高風險部位是持續處於壓力之下或經常潮濕的部位。壓瘡最常見于多骨的位置：

- 尾骨
- 臀部的坐骨
- 髖部
- 肘部
- 腳踝
- 腳跟



如需更多信息，請聯絡你的護士或醫生。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sc1-2015-12-07

壓瘡預防

(Pressure Sore Prevention)

日常皮膚檢查

察覺壓瘡的最好辦法是做皮膚檢查。 每天應該做兩次。 在早上醒來后做一次皮膚檢查，晚上睡覺前再做一次。 尤其要注意多骨的部位。 還要注意任何皮膚發紅超過 30 分鐘的部位。 使用帶長柄的鏡子幫你查看難以夠及的部位。 如果你不能獨自做皮膚檢查，請你的照料人員、朋友或家庭成員幫你。

壓瘡也被稱作褥瘡、壓力潰瘍或褥瘡性潰瘍。

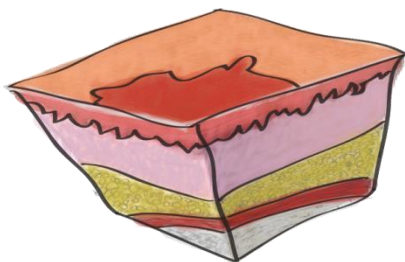
警告症狀

在成爲開放性潰瘍之前你可以看到一些壓力的早期症狀。 總的來說，始終要特別注意皮膚變紅。 如果你注意到任何警告症狀，你必須採取行動，否則會越來越惡化。 這些是你要尋找的症狀：

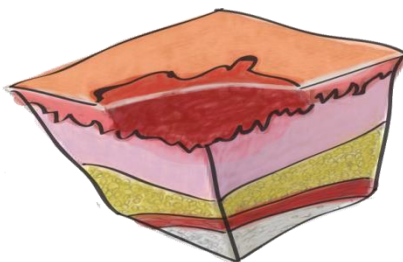
明顯的紅色區域（或深色皮膚上的藍色區域）。 通常皮膚上的紅色區域在你按它們的時候會變得蒼白。 這被稱爲轉白。 如果紅斑不轉白，那就是一個早期壓瘡。 一定要認真對待。

腫脹或皮膚發緊並充滿液體。 壓瘡通常在你的骨頭和皮膚之間發展。 有時候，潰瘍發生在皮下，你看不到它。 這被叫做深層組織損傷。

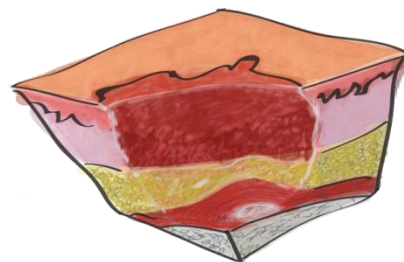
破皮或水泡。 皮膚上的水泡可能是壓瘡的早期徵兆。 如果你的皮膚因壓力而破裂，請立即就醫治療。



不轉白的紅斑（第一階段）



破皮（第二階段）



深度潰瘍（第三、四階段）

如需更多信息，請聯絡你的護士或醫生。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sc1-2015-12-07

壓瘡預防

(Pressure Sore Prevention)

看到警告症狀后如何處理

如果你有壓瘡的警告症狀，你必須馬上行動。找出造成壓力區域的原因，並消除它。保持該區域不再受到壓力，直至皮膚恢復正常。如果你的皮膚有破損或不能在 24 小時內恢復正常，請立即就醫。

如果你有警告症狀	禁忌的事情
保持該區域不受壓	不要按摩該區域
經常檢查該區域	不要熱敷
如果持續時間>24 小時，請就醫	不要將重物放在腿上

保持皮膚健康

經常釋放壓力。 確保你不得壓瘡的最好方法是經常釋放壓力。你應該每 15 分鐘轉移一下身體重心，緩解壓力。在做減壓活動時，持續至少 1 至 2 分鐘。睡覺時，要確保盡量減少對多骨部位的壓力。在適當部位墊上枕頭會有幫助。請查閱 [Spinal Cord Essentials 減壓技術](#) 講義了解更多技巧。這裡有幾件你能做的事情可以減少對你皮膚的壓力：

- 在輪椅內向前或向側面傾身。
- 在輪椅裏做“撐起”動作，將屁股撐離椅子。
- 在床上用枕頭來消除對多骨區的壓力。
- 利用輪椅的傾斜功能。

減輕壓力: 每 15 分鐘轉移你的身體重心來減緩壓力。做減壓活動時，應做 1-2 分鐘。

如需更多信息，請聯絡你的護士或醫生。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sc1-2015-12-07

壓瘡預防

(Pressure Sore Prevention)

保持皮膚的清潔乾爽。 溼的皮膚比乾燥皮膚更脆弱。壓迫和拉伸溼的皮膚很容易會造成壓瘡。

- 每天用溫和、液體、無味的肥皂清洗你的皮膚。
- 洗澡后，用柔軟的毛巾輕輕擦乾皮膚。特別注意有皮表接觸的部位（屁股、腹股溝等等）。
- 避免有汗水長時間保留在皮膚上。
- 如遇大小便失禁，請立即清洗並擦乾皮膚。

穿寬鬆的衣服。 緊身或揉起的衣服會對皮膚增加壓力。有時候衣服上的接縫和鈕扣也會增添壓力。腿袋的綁帶和導管也會。要穿寬鬆而且較少接縫和鈕扣的衣服。如果你用腿袋，要特別注意綁帶和導管周圍的皮膚。

- 避免會壓著你皮膚的厚接縫或鈕扣。
- 穿戴寬鬆的衣服和鞋子。
- 每隔一天換另一條腿戴腿袋。確保你的褲子在腿袋周圍不要太緊。

減少摩擦和揉搓。 你的皮膚在脊髓損傷後會比較脆弱。皮膚會在滑動或拖過表面時受到損傷。將你的身體拽過表面會導致皮膚剪切，這會在從一個表面轉移向另一個表面時發生（比如從床上轉移到輪椅上）。始終使用良好的轉移技巧，在移動前先擡起你的身體。

檢查你的床墊和坐墊。 確保你坐臥的所有表面都對皮膚很溫柔。在有適當支持的表面上有一個合適的體位對預防壓瘡很重要。每隔數月檢查一下你的輪椅，確保它設置正確，使你能有正確的坐姿。確保坐墊沒有破損或漏氣。

- 在開車或坐飛機時使用你的座墊或用一個柔軟的襯墊。
- 使用帶襯墊的馬桶座，帶襯墊的沐浴椅和專門的床墊。
- 限制坐在床上的時間。最好是坐在設置適當的椅子裏。

脊髓損傷後，你有患上壓瘡的很高風險。壓瘡可能需要幾個月才能愈合。盡一切可能避免它的發生。

如需更多信息，請聯絡你的護士或醫生。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sc1-2015-12-07

壓瘡預防

(Pressure Sore Prevention)

避免硬表面。 在硬表面上坐、臥或擱虛弱的手臂都會使壓力迅速上升。當你的部分身體在硬表面上時要多加注意。始終在你缺少感覺的身體部位下墊上軟墊。如果你需要坐在硬表面上（比如，坐便器），只能短時間這麼做。

吃營養均衡的飲食，喝大量的液體。 你的皮膚需要蛋白質和維生素來保持健康。為保持皮膚健康，你每天要確保攝入大量的蛋白質。飲用大量的水和其他液體能保持皮膚的水分。遵循加拿大食物指南，確保你的飲食健康。

- 保持較低的酒精和咖啡因攝入量，它們會讓你脫水。
- 多吃蛋白質豐富的食物，比如肉類、奶製品、蛋、魚、堅果、豆類或豆腐。
- 保持健康的體重有助於減少壓力。

事實： 壓瘡並非總是從皮表開始的。它們有可能從組織的深層靠近骨頭的地方開始。你所看到的表面可能只是下面實際尺寸的一小部分。要認真對待小紅斑和小傷口。

如需更多信息，請聯絡你的護士或醫生。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sc1-2015-12-07