



預防壓傷衛教指導

Panduan pendidikan kesehatan tentang pencegahan cedera akibat tertabrak

❖ 壓傷常發生的部位：

Area umum di mana cedera akibat tekanan terjadi

1. 常見於長期臥床時骨頭突出的部位

Umumnya terlihat di area yang tulangnya menonjol saat terbaring di tempat tidur dalam jangka waktu lama

仰臥：骶骨和尾骨、肩胛骨、腳踝、後枕骨、肘部。

Berbaring telentang: sakrum dan tulang ekor, tulang belikat, pergelangan kaki, oksiput, siku

側臥：大轉子、外側腳踝、肩、肋骨、骨盆。

Berbaring menyamping: trokanter mayor mayor, pergelangan kaki lateral, bahu, tulang rusuk, panggul

俯臥：胸骨、膝蓋骨、內側腳踝。

Rawan: tulang dada, tempurung lutut, pergelangan kaki medial

2. 皮膚有皺摺的部位如雙臀之間。

Area dengan kulit keriput, seperti sela-sela bokong

3. 有石膏包圍或有壓迫的地方。

Area dikelilingi plester atau dikompres

4. 頸圈、背架或支架穿戴不恰當形成壓迫點。

Kerah, kawat gigi, atau kawat gigi yang tidak dipakai dengan benar menyebabkan titik-titik tekanan

❖ 壓傷的照顧及預防（預防勝於治療）

Perawatan dan pencegahan cedera tekan (mencegah lebih baik daripada mengobati)

1. 每1-2 小時替病人更換姿位、避免長時間壓迫。

Ubah posisi pasien setiap 1-2 jam untuk menghindari kompresi yang berkepanjangan

2. 無法自行變換姿勢的病人可使用枕頭、氣圈、氣墊床、水床來支托，以減少皮膚磨擦。

Pasien yang tidak mampu mengubah posisi sendiri dapat menggunakan bantal, balon, kasur udara, dan kasur air sebagai penyangga guna mengurangi gesekan kulit.

3.依醫師指示給予營養攝取，應包括適當的蛋白質及維生素。

Ikuti petunjuk dokter untuk asupan nutrisi, yang harus mencakup protein dan vitamin yang sesuai

4.病人皮膚要保持清潔和乾爽，遇有尿布濕或大便時要勤加更換，並保持床單平整。

Kulit pasien harus tetap bersih dan kering, popok harus sering diganti ketika basah atau buang air besar, dan seprai harus tetap rata.

5.病人有糖尿病或血液疾病等須要特別小心皮膚的照顧，尤其是膠布的黏貼及撕起，還要小心預防外傷。

Penderita diabetes atau penyakit darah perlu memberikan perawatan khusus pada kulitnya, terutama saat memasang dan melepas selotip, dan juga harus berhati-hati untuk mencegah trauma.

6.每天早上起床和洗澡前，要檢查全身皮膚有沒有發紅破皮的現象。

Setiap pagi sebelum bangun dan mandi, periksa kulit di sekujur tubuh apakah ada kemerahan dan berjerawat.

7.如果已有發紅或破皮除了要去除造成的原因以外，醫護人員會依照傷口的狀況給予換藥及必要處理。

Jika terjadi kemerahan atau kulit pecah-pecah, selain menghilangkan penyebabnya, petugas medis akan mengganti balutan dan melakukan perawatan yang diperlukan sesuai dengan kondisi luka.



寶建醫療
社團法人
PAOCHIENTHOSPITAL

寶建醫院

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw