

## 燒燙傷傷口居家照護衛教指導



❖ 燒燙傷傷口居家照護通常可分為：未癒合的燒傷傷口照護；癒合的燒傷傷口照護；復健運動等三部份，以下分別說明。

1. 未癒合的燒傷傷口照護：傷口尚未癒合時，須保持乾燥清潔，且每日應依照護理人員所教導的傷口換藥步驟按時執行，更需密切注意觀察傷口上是否有紅、腫、熱、痛與異常分泌物流出或者臭味產生，如果有這些狀況時，應立即返回醫院給予醫師檢查。
2. 癒合的燒傷傷口照護：完全好的傷口需要每日以中性肥皂清潔清洗完畢後，再以吸水性高的毛巾輕柔慢慢的擦拭乾，然後塗上潤滑油如嬰兒油、綿羊油、橄欖油或凡士林...等等，保持皮膚濕潤，防止乾裂及發癢。
3. 復健運動的執行：對攣縮關節或組織需要加以被動拉扯及牽張，還需適時賦予阻力運動以增強其肌力並增進主動關節活動。每日至少 2-4 回，每個關節做 15-20 次，每回以不超過 30 分鐘為原則，而每一項的伸展運動可採漸增性，直到個案感到緊繃或疼痛時為止，並維持此姿勢 10-15 秒以增加伸展效果

### ❖ 疤痕照護

傷口癒合後宜塗抹溫和不刺激的潤膚乳液（不宜太油），以保持皮膚的潤滑。塗抹時份量不宜太多，以避免乾燥為原則，每日數次，依皮膚乾裂情形而定；不可直接塗抹在傷口上。用手掌根部或大拇指以垂直按壓的方式，不可搓揉產生摩擦。新生疤痕的表皮較為脆弱，按摩應較溫和，以免皮膚表皮受傷或起水泡；待疤痕較為成熟後，便可採較深層之按摩方式（請教治療師）。

## ❖ 疤痕按摩

主要運用壓力來達到治療。通常在植皮手術傷口癒合後二至三星期，就可開始在皮膚痊癒處按摩（要在醫師或治療師指示下），按壓疤痕時不需將透氣膠帶或美容膠帶撕下，若是在沒有膠帶或壓力衣覆蓋的疤痕位置上，可使用乳液按摩疤痕。以手掌跟部或大拇指稍微施壓在皮膚上，不可用磨擦方式，以免表皮受損，一天按摩 2-3 次，一次約 10-15 分鐘，按摩次數及時間愈多愈好。

## ❖ 穿著彈性衣（壓力衣）

大面積的燒傷傷口一般在燒傷傷口痊癒後，應立即穿戴彈性衣，（理想的壓力為 25 mm Hg），且每天需穿戴 24 小時（除了沐浴、清潔或塗抹潤滑油時可暫脫下），並持續一年以上，確定疤痕成熟不再增生為止，局部的傷口可使用矽膠片預防，約持續半年之久。

## ❖ 疤痕發癢處理

1. 可選擇寬鬆、易吸汗材質且柔軟的衣物
2. 使用輕拍的方式、冷水沖洗或冷敷來降低癢的不舒適。但需注意指甲修剪以防止不慎抓傷。
3. 在夏天盡可能在通風的冷氣房內，以免流汗導致身體黏熱而增加不舒適。也可使用乳液塗抹減輕不適感。

## ❖ 水泡處理

產生水泡時不可自行弄破，可到醫院讓醫護人員處理或詢問治療師處理方式，避免惡化發生感染。

## ❖ 避免陽光直接照射

半年內要避免陽光直接照射，出門時應戴寬邊遮陽帽、撐傘或穿長袖衣褲，並塗防曬產品。

## ❖ 飲食原則

燒燙傷患者需要攝取高蛋白、高熱量的營養，促進傷口復原、維持免疫力、減少感染的併發症。

參考文獻：

林貴滿、林素戎(2010) · 皮膚疾病病人之護理 · 於胡月娟總校閱，內外科護理學下冊(三版，282-387 頁) · 台北市:華杏。