

# 您與您的照護者如何能避免壓迫性損傷？

## 如果您臥床：

- 每兩到三個小時改變姿勢，即使是稍作調整也有幫助。
- 使用枕頭隔開膝蓋與腳踝，特別是側躺的時候。
- 儘量避免床單上的皺褶。
- 如果坐在床上，要注意滑下來時可能對您的臀部及腳跟造成傷害。
- 需要幫忙時要尋求協助。

## 如果您採坐姿：

- 往前傾以減輕壓力，或是每半個小時向兩側各傾幾分鐘。

# 您還可以做些甚麼？

- 健康飲食、補充大量液體。
- 保持皮膚清潔與乾燥。
- 出現失禁狀況則請護士協助。

您的護士、職能治療師、物理治療師、醫生、或營養師可以協助您規劃您的照護，以避免壓力性損傷。

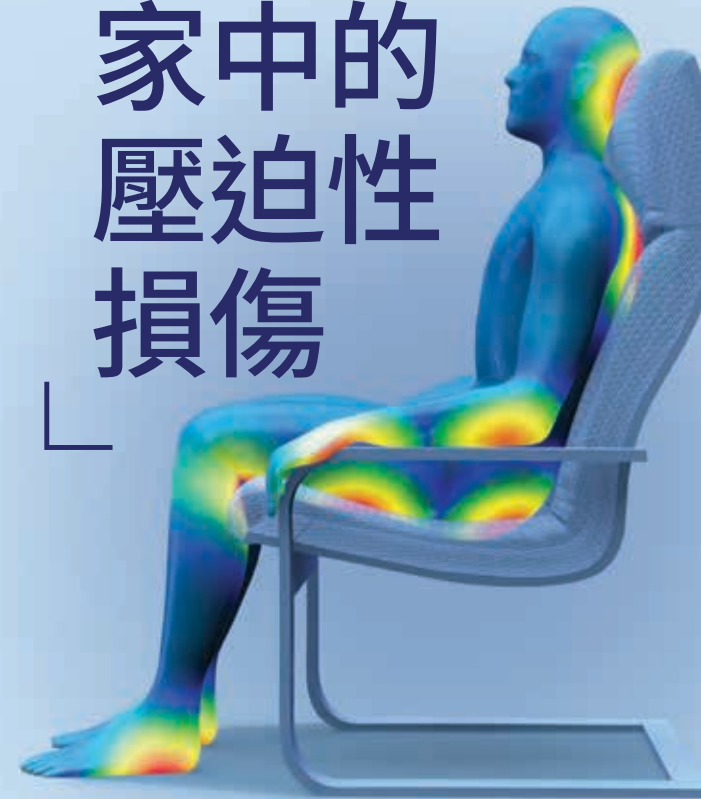
提醒您的照護者：  
請幫我翻身  
避免壓迫到



依馬奴考醫管局與奧克蘭地區醫管局資料整理。

避免壓迫到  
您的皮膚很重要

如何  
避免在  
家中的  
壓迫性  
損傷



[nzwcs.org.nz/pressureinjuries](http://nzwcs.org.nz/pressureinjuries)

# 壓迫性損傷是甚麼？

當您維持一個姿勢的時間過久，您的皮膚可能受損。

受損可能包括起泡到深度開放性傷口，後者可能治療困難。如果您受到壓迫性損傷，可能需要數個月才能恢復。

壓迫性損傷也稱為褥瘡、壓瘡、壓力區或壓迫性潰瘍。它們可能在數小時之內出現。



壓迫性損傷的第一個徵兆常常是皮膚變色的區域在受壓的時候沒有變白。膚色較白的人通常會出現紅色區塊，膚色較深的人通常會出現紫色或藍色的區塊。

您也可能感到不舒服或疼痛。

# 您屬於風險群嗎？

如果您屬於以下狀況，更可能受到壓迫性損傷：

- 長時間採坐姿或臥姿。
- 因出汗或失禁而皮膚潮濕。
- 沒有知覺或血液循環不良。
- 飲食不均衡或水分補充不足。
- 頻繁使用與皮膚接觸的醫療設備。

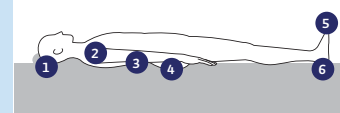
即使您屬於  
風險群，  
壓迫性  
損傷  
是可以  
避免的

# 您身體的甚麼部位最容易受損？

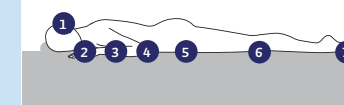
壓迫性損傷大多出現在身體承受體重的部位、以及您的骨頭接近皮膚表面的部位。

- 1 頭部
- 2 肩膀
- 3 手肘
- 4 臀部
- 5 腳趾
- 6 腳跟

平躺



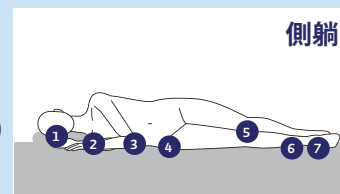
趴躺



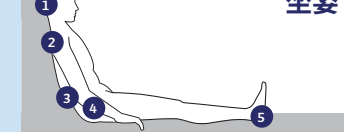
- 1 頭部
- 2 下巴
- 3 胸部
- 4 手肘
- 5 生殖器
- 6 膝蓋
- 7 腳趾

側躺

- 1 耳部
- 2 肩膀
- 3 手肘 (外部)
- 4 腕部
- 5 膝蓋 (內部 / 外部)
- 6 腳踝
- 7 腳跟



坐姿



- 1 頭部
- 2 肩膀
- 3 下背部
- 4 臀部
- 5 腳跟

如果這些部位有任一處開始疼痛，請告知您的專業健康照護者。