

瘡指南

壓瘡的形成

當病人活動能力下降，行動不便，而長時間保持靜止狀態較少郁動時，身體某部分持續受壓，血液供應受阻，肌肉組織壞死，就會令壓瘡（或稱為褥瘡）出現，當中以長期臥牀病人最高危，輪椅人士也容易出現。其中尾龍骨及腳肘是壓瘡最常出現的位置，而面部及手肘都有可能。養和醫院職業治療師梁偉邦指，壓瘡主要由四大因素造成，包括壓力、剪力、溫度及濕度。長期臥坐會長期壓住皮膚、肌肉及血管組織，影響血流供應；剪力則是身體與外在物體（例如牀、輪椅）接觸時的摩擦力，臥牀病人的身體與牀之間經常有摩擦，令身體組織與皮膚內的血管、肌肉及骨骼產生摩擦。而溫度方面，溫度高會提升新陳代謝，令氧消耗量更高；濕度高則會令皮膚結構變得脆弱，容易受到損傷並引致壓瘡。



若病人長期臥床，尾龍骨及腳肘非常容易出現壓瘡。



▲坐輪椅人士較容易有壓瘡。

活動能力低、瘦削、營養不良屬高危一群

高危人士以昏迷、活動能力及自理能力低、無法自己轉移身體人士為主，當中以長者為多。BMI低的瘦削病人會較胖的病人較易出現壓瘡，因為肌肉多及脂肪較厚就可令受壓範圍分散，反之長期臥牀而又肌肉流失的患者，其身體壓力點會較大和多；另外，營養吸收較差人士的傷口亦會難以癒合；病人長期臥牀亦容易令關節變形，會令壓力點增加；某些疾病令病人出現不自主活動，如柏金遜症等，會因經常摩擦皮膚容易產生傷口；疾病如果令病人皮膚觸感變差，例如中風，或脊椎受損人士，皮膚難以感受長期受壓的不適而轉移位置，活動較少就容易出現壓瘡。

溫度與濕度的因素方面，若病人無法控制大小便，經常失禁會令皮膚濕度增加，令皮膚容易破損，令壓瘡形成。溫度高企，新陳代謝速度較高就會出汗，病人皮膚長期處於高溫，也是有利壓瘡出現的因素。

▶意識低下而無法自己轉身人士，因皮膚、肌肉及血管組織容易長期受壓而出現壓瘡。



預防靠工具

要預防壓瘡，職業治療師可按病人需要，選擇適用工具幫幫手。梁偉邦指，首先要由病人習慣做起，例如多為患者轉身，臥牀病人每兩小時向左或右轉一次，轉身及仰臥交替，令壓力平均分佈。其中可以使用「三十度側臥法」，用上三十度三角墊，把墊放在尾龍骨之上的位置，使尾龍骨不直接接觸牀的表面，從而減少壓力，防止壓瘡形式。

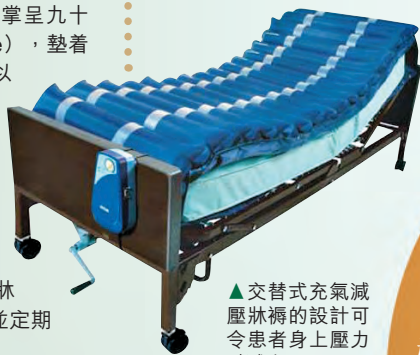
另外，有不少減壓器材（Pressure Relieving Device）可供預防壓瘡之用。坐墊方面，有根據人體線條形狀設計的坐墊，另外也有動態減壓坐墊（Dynamic Cushion），接觸面會隨着人移動身體而有不同形態，就可以避免剪力；亦會有用海綿及啫喱製成的坐墊。牀方面，最常用的是交替式充氣減壓牀褥（Alternative Pressure Ripple Mattress），表面以管型設計，不同時間管道會自動收縮及脹大，可令壓力點減少，分散壓力；也有海綿、纖維及啫喱製成的牀褥。另外有自動幫助病人轉身的牀，類似搖籃般會定時自動傾斜。

腳肘是第二大壓瘡出現位置，因而有專為防壓瘡出現的腳肘保護靴（multi podus boot）。除了使腳肘凌空，亦可預防腳掌變型，因為久臥腳掌會呈「芭蕾舞」型，會增加腳肘壓力，戴上腳肘保護靴可保持腳掌呈九十度。此外也可使用腳墊（Leg Wedge），墊着小腿位置同時使腳肘凌空，腳墊亦可以以枕頭代替。

梁偉邦提醒，除了工具可幫忙，為病人時常轉身最重要，另外要確保營養充足，可有效使傷口癒合；定期要為病人進行被動式運動，防止關節變形；當然要保持衛生，防止皮膚濕度過高，例如勤換尿片、濕的衣服及牀單，保持乾爽，避免身體溫度過高，並定期觀察病人變化與需要。



▲使用腳墊墊着小腿位置可使腳肘凌空，同樣可防壓瘡，亦可以枕頭代替。



▲交替式充氣減壓牀褥的設計可令患者身上壓力點減少。

▶防壓瘡靴可减少腳肘受壓而出現壓瘡，以及預防腳部變型。

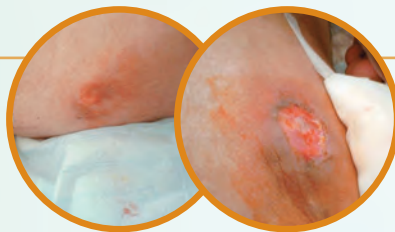


惡化四部曲

梁偉邦指，壓瘡惡化程度並非只是以範圍大小量度，而是以深度。壓瘡惡化可分為四部曲：第一部會先看到患處皮膚出現不會消退的鮮紅色印記，在轉移位置後，紅印仍不消失；第二部患處會開始破損及甩皮（Skin Loss），按嚴重情況之分，有的可能會出現水泡及滲出液體；第三部開始深入至皮下組織及肌肉，從患處可見黃和白色的皮下組織；而最後第四部就會「見骨」，因為肌肉組織、骨、關節膜壞死。

除了以上四部曲，有可能出現會有無法估計情況的階段（Unstageable）。因為壓瘡過於嚴重，憑肉眼難以辨認壓瘡處於哪個階段。有些病人更可能沒有表面傷口，只見患處的皮膚變成深紫色甚至黑色，情況代表表層皮膚雖無破損，但內裏深層組織已壞死（Deep Tissue Injury），比一般壓瘡更嚴重。這種情況有可能被誤認為是瘀青，要有經驗的醫護人員才能判斷，嚴重更可能要截肢。

一級壓瘡患處。



二級壓瘡患處。

預防壓瘡

當我們久臥或久坐，感到不適就會轉轉身，活動一下，所以不會出現壓瘡。乍聽名字可能以為壓瘡是普通的「瘡」，易於處理，但事實並非如此。

壓瘡常見於需要長期臥床或坐輪椅的病人，一旦出現了初期的壓瘡，就很可能會持續惡化，或會導致皮膚潰爛的地步，嚴重更可能出現敗血症。如果家有長期臥坐的病人，可以參考以下指南，防止壓瘡出現。

撰文：沈彥恒 設計：林彥博

養和醫院職業治療師
梁偉邦

