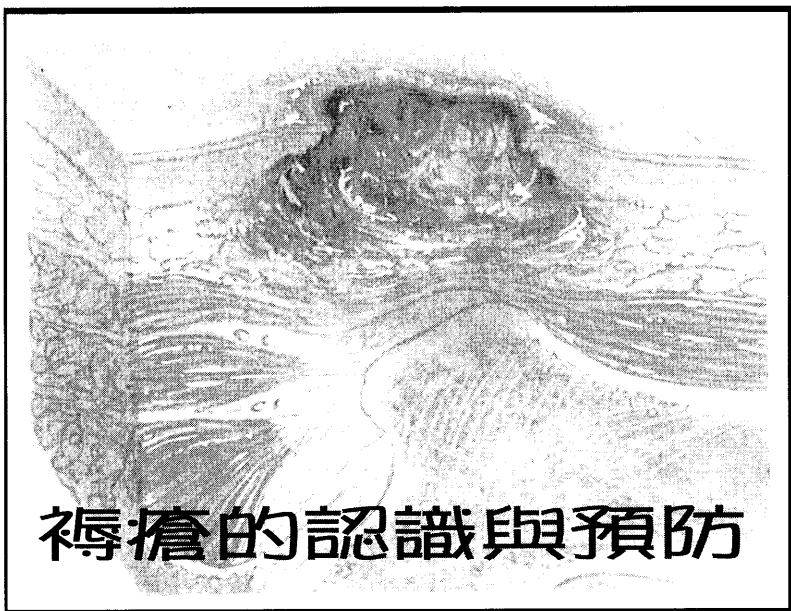




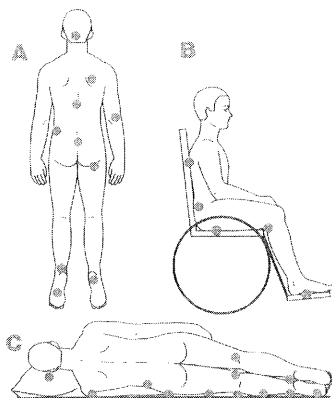
褥瘡的認識與預防

巴金森病並不足以致命，但看起來很普通的褥瘡卻是造成患者逝去的主要併發症。事實上，褥瘡也是造成許多長期臥床的其他病症患者過世的主要原因之一。為什麼褥瘡會這麼嚴重呢？我們這就來看看造成褥瘡的原因和對付它的辦法。

褥瘡的產生是由於皮膚缺乏適當的血液循環並受到壓力的刺激。皮膚經由血液循環來使細胞得到養份。如果血液循環因為外來壓力而中斷二至三小時，那麼皮膚就會由外層開始死亡而造成褥瘡。褥瘡開始形成時是皮膚軟化、紅腫和發炎，通常發生在骨骼突

出和皮膚常受到壓力的地方。褥瘡形成後如不馬上治療就會逐漸潰爛，發炎而不易治癒。

褥瘡特別容易發生在糖尿病、中風、脊髓傷害、失智或癱瘓等無法行動、感覺不靈敏的患者身上。當患者被侷限在床上或輪椅上時，由於缺乏活動使得骨骼突出的部位受到壓力而不能得到舒解，對這部位皮膚提供養分的微血管血流量因壓力而減少，久而久之，皮膚的細胞組織因而受到破壞。它主要是發生在像圖示容易受到壓力的部位。



經常性潮濕如滲尿或尿布不常更換的狀況也容易造成褥瘡。一般

來說，95%的褥瘡發生在身體的下部，其中 55%是在臀部附近，另外 30%在下肢的地方。

對於長期臥床患者，因為缺乏運動，身體虛弱，



免疫功能衰退，更需要注意不要使褥瘡感染而造成敗血病，進而導致死亡。敗血病是一種很普通而危險的致命症狀；由於血液受到細菌感染而中毒，破壞到體內腎臟、心臟和肺部的細胞組織，微血管內因為血液凝成血塊而被阻塞，妨礙到血液循環，血壓急劇下降，造成敗血性休克(septic shock)而死亡。敗血性休克對還有糖尿病、癌症、肝硬化、腸胃炎和尿道感染的患者更需要特別小心。

雖然褥瘡的後果可能很嚴重，但卻是可以預防的。由於褥瘡的治療遠比預防來得困難，我們要特別注意不要讓它形成。以下我們根據褥瘡產生的因素來討論預防的方法。

容易產生褥瘡的因素

1. 長時間坐著或躺著不動
2. 皮膚潮濕或是排泄不能控制
3. 飲食習慣不良，水喝得太少，營養不夠或抽煙者
4. 衣服穿著太緊
5. 對皮膚疼痛的感覺不靈敏，像是後期糖尿病或中風者，尤其是植物人
6. 心臟不好或血液循環不好的人



7. 失智的患者，無法反應身體受到的壓力

如何預防褥瘡？

褥瘡可以由下列三方向來預防：細心的皮膚保養，身體骨骼突出部份壓力的舒解，和充份的營養。

細心的皮膚保養

1. 每天檢查身體是不是有泛紅或紅腫的地方，特別要注意容易受到壓力的部位，找出原因並加以治療。
2. 每天隨時保持身體的清潔和乾燥。每次大小便處理後，要洗淨弄乾。洗澡淨身要用溫水和柔性的或含維他命 E 的肥皂，不要使用太粗糙的肥皂。身體洗淨擦乾以後，可以擦乳液讓皮膚保持潤滑，避免皮膚太乾燥，不過不要擦過多以致皮膚過於潮濕。
3. 如果患者有滲尿現象，可以使用紙尿布吸收水份，隨時要注意清理乾淨。
4. 流汗把衣服弄濕後，要馬上淨身，換上乾衣服。
5. 保持枕頭和床單的清潔乾燥、平整而沒有皺折。
6. 避免移動身體時，磨擦到皮膚。
7. 避免在骨骼突出的部位用力按摩。按摩會鬆弛皮



褥瘡的認識與預防

下組織而容易形成褥瘡。

8. 照顧者和患者接觸前後要用肥皂洗手。

身體壓力的舒解

1. 長期臥床的患者要注意在白天每一到二個小時，於晚上每二到三個小時就要變換姿勢使壓力得以舒解。
2. 坐輪椅的患者要穿鞋，每一小時換個姿勢，如果自己身體能動，每十五分鐘就活動一下，像是身體往前傾，或是用手稍把下身撐起。坐墊不要用中空式的，那樣壓力會不平均。
3. 床頭如果要提高，不要超過 30 度，太高的話，身體容易滑下而摩擦到皮膚。
4. 平躺時，在小腿下墊枕頭或側躺時在兩腳間夾一

枕頭可以減少壓力，並避免膝蓋和腳跟的摩擦。

5. 每天在





骨骼突出或其他易受壓力的部位輕輕地按摩，以增加血液循環。

6. 改變患者的位置時，用床單把患者抬起，不要在床上用拖的。床單要拉平，不要有皺摺以致磨擦到皮膚。
7. 氣墊床可以平衡身體的重量而避免壓力集中在骨骼突出的部位。
8. 如果患者能坐，每天讓他保持坐姿三、四次。
9. 長期坐著時要使用適當的坐墊和背墊。
10. 穿著棉製容易透氣的寬鬆衣服，不要有扣子、拉鏈或深的摺縫而對皮膚造成壓力。避免使用像尼龍等合成材料的衣服或床單，它容易黏住或摩擦皮膚。

充份的營養

1. 營養不良或貧血也會促成褥瘡的產生和延緩復原，因此要注意食物需具有足夠的蛋白質、維他命和礦物質。特別是維他命 A 能夠阻礙感染及發炎，維他命 C 會幫助皮膚的癒合，維他命 E 可以促進血液循環，並有益免疫系統，鋅可以幫助皮膚生長和癒合。
2. 每天食物要營養均衡，包含 70%的蔬菜和水果；



褥瘡的認識與預防

多吃高纖維的食品，少吃多油脂類的垃圾食物。

要多攝取葡萄糖，它能夠幫助細胞代謝及傷口復原。

3. 每天飲用八到十杯的水份。充分的水份對內可以幫助直腸和膀胱的清潔，對外可以避免皮膚乾燥，讓皮膚保持柔軟。
4. 多喝醋飲料，保持酸性的體質($\text{PH} < 5.5$)以阻止褥瘡受到細菌的感染。
5. 停止抽煙。抽煙會減少皮膚的氧分而延緩褥瘡的復原。

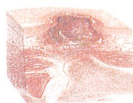
褥瘡的治療

治療褥瘡是一項長時間而緩慢的工作。由於這是醫療人員的工作，我們在這裏只對褥瘡的發展以及患者及家屬可以做的工作作一大略的介紹，讓讀者知道它的麻煩和嚴重性而加強褥瘡的預防。

褥瘡發展的階段

第一期：皮膚出現不退去的紅斑，有些地方開始潰爛。

第二期：局部脫皮，有些地方表皮和表皮下的真皮脫落。皮膚潰爛的地方有如擦傷、起水泡的

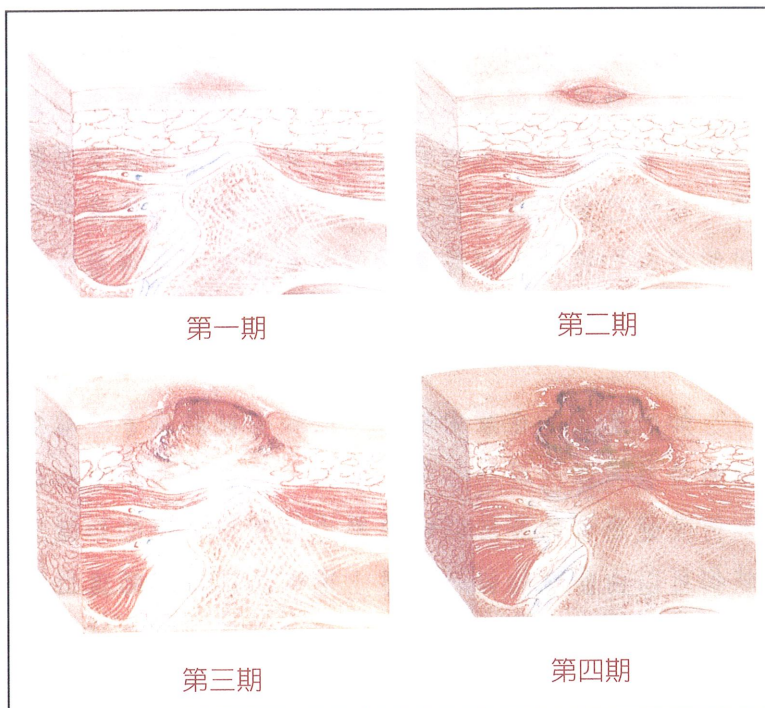


褥瘡的認識與預防

樣子或是低陷。

第三期：整塊皮膚脫落，皮下組織潰爛甚至壞死，還可能波及皮下結締組織。

第四期：整塊皮膚脫落，潰爛擴大到結締組織，並且傷害到肌肉和骨骼，或是筋、腱。這時可能需要用外科手術和皮膚移植來治療。





褥瘡的居家療養

通常發生褥瘡後，醫生會根據褥瘡的程度、患者的身體狀況和生活環境來決定治療的方法。治療方法的考量包括傷口上要用什麼樣的敷料，患者是不是有尿失禁的問題，患者的營養狀況和生活方式。由於患者通常都有其他的疾病，所以治療的方式就像巴金森病一樣都是因人而異，並且要時時依照狀況的發展而調整。

褥瘡敷料的選擇依照傷口的狀況和發展而定。最簡單的就是紗布和生理食鹽水，其次就是各種藥用軟膏。也像巴金森病的藥物一樣，褥瘡的藥用軟膏有不同的價格和特性，但是貴的或是新型的不見得就比較好，要用那一種較合適只有經醫師指導試用過後才知道。

如果患者是在家中療養，照顧者就要學會瞭解褥瘡的發展、以及應該如何換敷料，最重要的是要知道如何改變患者的姿勢以避免壓力的集中；這些知識應該都可以由醫院的醫師或護士還有居家護理師獲得。假如褥瘡發展到第三期以上的話，就要由專科醫師以手術的方式把腐爛的皮膚移除或是以皮膚移植來填補傷口。 ③



參考資料：

1. “Pressure Ulcers in Adults: Prediction and Prevention”, Quick Reference Guide for Clinicians, No. 3, AHCPR Pub. No. 92-0050: May, 1992
2. “Preventing Pressure Ulcers. A Patient’s Guide” Consumer Guideline No. 3, AHCPR Pub. No. 92-0048: May, 1992
3. “How to prevent and treat pressure ulcers (bed sores)”, Zeleznik J, MD, Extend Care Information Network, Inc. 2000
4. Johns Hopkins Family Health Book, 1999, USA
5. “Pressure Sores”, Junny Philips, Churchill Livingston, 1997

沙烏地阿拉伯的四合院

編者久居沙烏地阿拉伯工作，發現他們也有四合院的結構，當然它的作用和中式的大異奇趣。因為回教徒可以娶四位妻子，但是可蘭經還規定每個妻子待遇要平等，因此大戶人家的建築通常是中間一棟會客和起居的建築，再向四方延伸四套同款的廂房。也許有人羨煞阿拉伯男人的艷福。事實上，編者工作十多年還沒有遇過多妻的當地同事，因為中產階級的人無法負擔得起聘禮及婚後眾老婆的平等待遇。通常聽說多妻的不是鉅富就是赤貧的游牧貝多因人。貝多因人娶妻只要幾頭駱駝，而婚後給幾塊羊皮和毛毯就可以再搭蓋一個新房。

