

【傷口如何居家照護】

發行日期：110年12月6日

不論傷口深淺、大小、受污染與否，其照護原則均相同，主要為控制並減少傷口感染的機會及促進傷口癒合，傷口照護原則如下：

1. 傷口請保持清潔乾燥，若有污染或滲濕，須立即換藥；在換藥前後要確實洗手。
2. 傷口滲濕或污染時，需隨時更換敷料及紗布。
3. 請勿自行塗擦非醫師開立的藥品。
4. 注意傷口周圍局部症狀，如：紅、腫、熱、痛。
5. 促進傷口癒合可多攝取高蛋白食物或含有維他命 C 的水果，例如：蛋製品、肉類、魚類、豆類、牛奶、柳丁、橘子。
6. 尼古丁會影響傷口癒合，需避免抽菸及二手菸。

傷口處理四步驟

- 一、**沖**：傷口發生時，以清潔、流動的大量清水或生理食鹽水沖洗傷口處，因為清除傷口上附著的異物和降低細菌存在數量，才是影響傷口癒合速度與外觀，重要的關鍵。
- 二、**擦**：仔細地檢查傷口處，確認已無砂粒等異物的附著，以乾淨的毛巾或衛生紙按壓傷口使其止血，視情況使用含藥性藥膏(需有醫囑)，若需使用請由內向外環形消毒傷口，**注意棉棒請勿來回擦拭。**
- 三、**敷**：傷口不斷分泌出來的體液（滲出液）含有傷口癒合的成分，所以使用能夠保持傷口溼潤、防水防菌的敷料來覆蓋傷口。避免因傷口乾燥結痂，而降低癒合速度。
- 四、**看**：對覆蓋敷料的傷口持續地查看。若滲出液超過敷料吸收的範圍，便小心地撕除敷料，再以生理食鹽水或清水沖洗傷口，擦乾後再貼上新的敷料。若傷口有紅腫及異常疼痛，則立即到醫院診所檢查處理。

換藥注意事項

1. 一般外科或無感染之傷口，不需要使用任何消毒劑或優碘消毒，優碘會破壞上皮細胞，造成組織毒性，抑制傷口新生組織生長，阻礙傷口癒合。
2. 換藥時應由乾淨的傷口先換，再換汙染的傷口。
3. 更換敷料時，應儘量減少傷口暴露時間。
傷口關節活動區，避免敷料脫落，可用彈性紗帶輔助固定，但不宜纏繞過緊。

傷口護理常見迷失

Q：「有傷口就要擦優碘消毒嗎？」

A：傷口不一定要用優碘消毒，因為包括消毒水如雙氧水、優碘，都會破壞肉芽組織，減少白血球活性、減低皮膚細胞的再生能力，進而造成皮膚的傷害，而延遲傷口癒合。如一定要用優碘，建議擦過優碘後，不要直接包紮，應以生理食鹽水沖洗乾淨再包紮。

Q：「什麼時候使用人工皮？」

A：人工皮為封閉性敷料，提供傷口較合適的修復環境，有效將傷口完全與外界隔絕，大大降低傷口二度傷害，且不易結痂。如果是大型傷口、深度傷口、感染性傷口，以及傷口周圍皮膚脆弱或是傷口不平整，並不適合使用人工皮，應該盡速就醫，請專業醫師協助處理。

資料來源：

參考資料

1. 國立台灣大學醫學工程研究所 楊台鴻教授
2. 李滿梅、林惠娟(2018)·換藥法·於林貴滿總校閱，內外科護理技術(九版，152-155頁)·台北市：華杏。
3. 羅靜婷(2018)·皮膚系統功能障礙之護理·於李皎正 總校閱，內外科護理技術(八版，411-439 頁)·台北市：新文京。
4. 嘉義基督教醫院傷口照護衛教資訊

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

