

#### 【傷口護理】

認識及處理 3 大傷口種類：急性傷口、慢性傷口及感染性傷口

身體上出現細小的傷口，你會否輕易忽視？倘若傷口處理不慎，可能會受細菌感染，輕則造成永久性疤痕，重則惡化成蜂窩性組織炎。

我們來認識 3 大傷口種類及正確傷口處理方法，讓傷口盡快癒合！

急性傷口是甚麼？

急性傷口指皮膚組織受外來傷害造成損傷。

常見急性傷口包括：

##### 1. 擦傷

由摩擦表皮造成損傷的傷口，出血量不多，但傷口多存在污染物。

##### 2. 裂傷

皮膚受壓形成表皮不規則的傷口，出血不多。

##### 3. 刺傷

以尖銳器具（如釘、針等）或快速物體（像弓箭、子彈般）造成傷口小但深入真皮的創傷。

##### 4. 燒傷

根據「燒傷深度」與「燒燙傷總表面積」的程度，傷口的顏色與表徵都各有不同。

##### 5. 槍傷

出現一個或多個傷口。若槍彈射進體內、體內組織、器官或脊髓都會受損。

##### 6. 手術傷口

因外科手術而形成，傷口縫合後可能有爆裂情況，周圍皮膚多有炎症發生。

##### 7. 瘀傷

皮膚表面沒有破損，但皮膚組織內層出血，導致外層出現瘀傷顏色變成紫深紅色或藍色，有觸痛、腫脹及硬塊。

急性傷口如何處理？

急性傷口出現時應保持鎮定，評估傷口位置、嚴重性及出血情況，再作出相應處理。如果出血傷口沒有異物，可以用「直接壓法」，往傷口直接施加壓力，維持約 5-15 分鐘，制止傷口出血，然後清潔及包紮傷口，避免傷口受細菌感染，但注意切勿包紮太緊，以免影響血液循環。若不能止血或有異物藏於傷口深處，應立即到急症室求醫。

如果是燒傷或燙傷的傷口，應用清水沖洗至少 10 分鐘，降低皮膚溫度，以免熱力擴散至皮膚深層，然後用消毒無黏性敷料包紮傷口。若情況嚴重，應送院治療。

慢性傷口是甚麼？

慢性傷口指在四星期內無法癒合的傷口。常見慢性傷口包括：

##### 1. 缺血性傷口

因氧氣不足而導致傷口不能收緊和表皮不能再生的傷口。

##### 2. 糖尿病足

糖尿病足是糖尿病常見的併發症，其傷口患者 5 年存活率比癌症的 5 年存活率還要低！

### 3. 下肢潰瘍

下肢血液循環有問題的人會發展成下肢潰瘍。這些潰瘍可能長期不能癒合或癒合後仍反復發作，嚴重甚至會「癌變」，令患者最終需要截肢。

### 4. 癌腫

原發性癌症或轉移性癌細胞滲透增生穿透表皮細胞形成傷口。

### 5. 腫瘤潰瘍

傷口的面積和深度會愈來愈大，而傷口會有不規則型態或出現結節，常伴隨出血、疼痛或散發大量惡臭等徵狀。

### 6. 壓瘡

壓瘡（又名褥瘡）是不少長期臥床或久坐長者面對的健康問題，若然處理不慎，會導致發炎，甚至威脅性命。

#### 慢性傷口如何處理？

慢性傷口可以用無菌技術定時清潔，再用無菌（防敏感）敷料來包紮，這既可防止傷口感染，也可加快傷口癒合。因為傷口不盡相同，建議患者按傷口護士的指示及傷口狀況，選擇適合的敷料。

#### 感染性傷口是甚麼？

當傷口受感染時，傷口會有痛楚、發熱、紅腫、滲液、含膿、腐爛、發出異味、出血等徵象，患者也有可能發燒、感到噁心、頭痛、震顫、食慾不振、身體不適、呼吸和脈搏加速等。

#### 感染性傷口如何處理？

若傷口出現以上情況或長期未能癒合，應盡快求醫處。

#### 傷口癒合過程

傷口癒合過程可分為三大階段，分別是發炎期、增生期及重整期。

##### 1. 發炎期

受傷後3-7日，人體免疫系統為抵抗外來細菌及微生物，傷口出現紅、腫、熱、痛的發炎徵狀。傷口時間愈長，愈容易變成慢性傷口及留下疤痕

##### 2. 增生期

受傷後4-5天，肉芽組織增生，傷口逐漸長出新的微血管，帶來更多的膠原組織填補傷口，令傷口開始縮小。這過程約需10天-2星期。

##### 3. 重製期

傷口癒合後，多餘的微血管會退化和萎縮，傷口肉芽組織顏色從鮮紅逐漸變成與周圍皮膚類似顏色；膠原組織重組，因受傷而不規則排列的膠原蛋白，被新合成且排列整齊的膠原蛋白纖維取代，疤痕變得平且淡；如果受到干擾，使膠原排列不整齊，就容易產生難看的疤痕。重塑期持續2星期至6個月，但傷口要完全癒合則需2年。

#### 傷口護理6大原則

適當護理傷口，能減少疤痕發生的機會

##### 1. 避免不必要的損傷

避免傷口受到不必要的損傷，如磨擦、受壓或敷料敏感等。

##### 2. 保持傷口清潔

洗傷口及換敷料時須需確保所用物料經過消毒殺菌程序

##### 3. 包紮時要小心

使用膠布或繃帶包紮時，不宜過緊，避免壓着傷口。如患者行動不便，便需按時協助轉換位置，以免阻礙血流供應。

##### 4. 傷口須保持乾淨

傷口須保持乾淨及無菌的狀態，若傷口碰到水，或傷口滲液多時，應立即換藥更換紗布。

5. 選擇適當敷料

以保濕、透氣、防水的敷料，協助留存適量滲液於傷口上，維持合適濕潤環境，能加快細胞修復，減少疤痕形成機會。

參考資料

1. 「老友宅醫」團隊

<https://www.doctornowhome.com/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%8F%8A%E8%99%95%E7%90%863%E5%A4%A7%E5%82%B7%E5%8F%A3%E7%A8%AE%E9%A1%9E.html>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

