

還有甚麼預防壓力損傷的方法？

- 多飲水，保持均衡飲食
- 保持皮膚乾爽及清潔
- 計劃體位轉換時間表
- 如有需要，可聯絡醫護人員

參考文獻：

1. Patient education leaflet by Royal Free Hampstead (NHS) and Tissue Viability Society
2. Australian Wound Management Association (2001) Clinical Practice Guidelines for the Prediction and Prevention of Pressure Ulcers, Cambridge Publishing; West Leederville; <http://www.awma.com>.

傷口護理門診

養和醫院

香港跑馬地山村道2號

歡迎向我們查詢或預約

WhatsApp：(852) 5790 6160 (非急症)

請以文字信息提供姓名及聯絡方法，

本院稍後由專人致電聯絡。

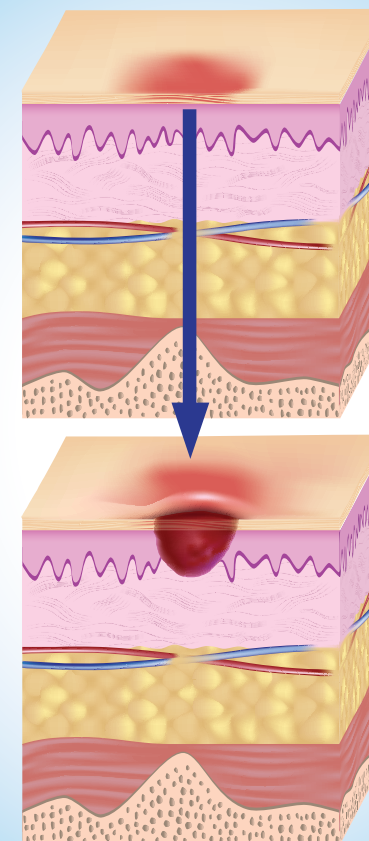
請勿留言或傳送圖片。

woundcare@hksh.com

www.hksh-hospital.com



預防壓力損傷 有辦法



養和
傷口

服務時間

星期一至星期五：上午十時至下午六時

診症時間

星期二及星期四：上午十時至中午十二時

星期六、星期日及公眾假期休息

敬請預約

請掃描二維碼以獲得最新資訊



© HKSH Medical Group Limited. All rights reserved.

Members of HKSH Medical Group

WCC.0061.H/C-04-03.2025

傷口護理門診

傷口護理門診
Wound Care Clinic

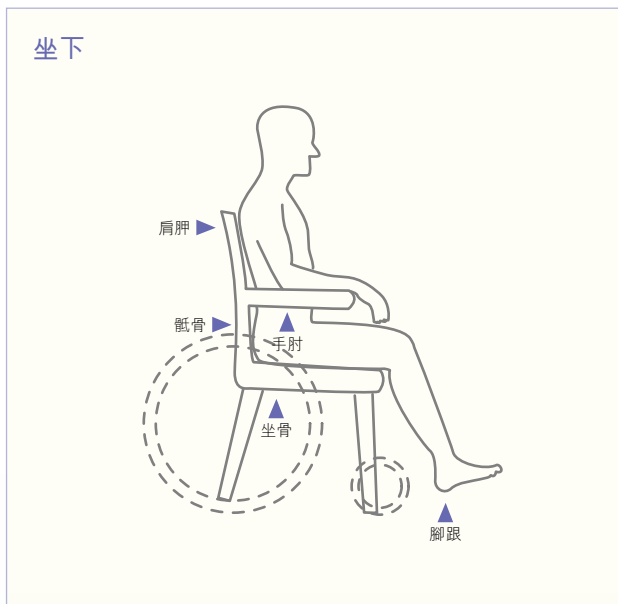
www.hksh.com

甚麼是壓力損傷？

身體同一部位長期受壓，會令皮膚及局部組織缺損，形成壓力損傷。壓力損傷可於數小時內形成，起初皮膚表面會呈微紅或暗紅，良久不退。此時如不好好處理，皮膚缺損會愈來愈嚴重。

哪些部位較常出現壓力損傷？

壓力損傷最常見於身體受壓及骨突位置，如下圖所示：



誰是高危人士？

以下人士均屬高危類別：

- 長期臥床/坐下
- 不能自行活動
- 患有重症或體弱
- 血液循環較差
- 失禁
- 局部癱瘓(如中風病人)
- 缺水/營養不良
- 過去曾患壓力損傷

如何預防壓力損傷？

- 常為長期臥床者轉換體位，避免局部位置長期受壓
- 使用特別為長期臥床病人設計的床及坐墊
- 經常檢查皮膚，及早發現皮膚缺損或顏色轉變等早期徵象，及早處理
- 如病人行動不便，請勿坐著超過一小時
- 若上肢能活動，坐下時應每半小時藉上肢及上半身協助，作左右前傾及引體向上的動作，避免下半身長期局部受壓
- 定時讓臀部轉換位置
- 若要使用特別的坐墊，亦不應坐輪椅超過二小時