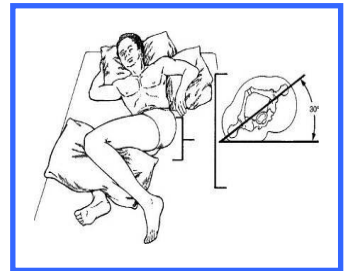


# 長期臥床病人之照護

## 一、皮膚方面，容易造成壓瘡

1. 至少每兩個小時翻身、更換姿勢一次，並給予舒適的姿勢。
2. 保持皮膚清潔乾燥，若皮膚過度乾燥脫屑時，可以使用乳液。
3. 維持床單及衣物平整無皺摺，避免摩擦力。
4. 使用支托物或減輕壓力的用物，如枕頭、水球、氣墊床。
5. 變更臥位或使用便盆時，利用床單抬舉或移動病人。

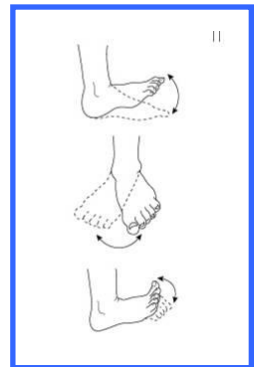


## 二、呼吸系統方面，易造成胸部擴張減少、痰液滯留

1. 加強翻身，飯前或飯後一小時執行背部扣擊，一天至少 3-4 次，每次 15-20 分鐘，避免拍打脊椎部位。
2. 病人應每小時做 5-10 分鐘深呼吸並用力咳嗽，試著將痰液咳出。

## 三、骨骼肌肉系統方面，會有肌肉無力或萎縮、關節僵硬、骨質疏鬆等情形

1. 至少每兩小時翻身、更換姿勢一次。
2. 使用垂足板，預防垂足。
3. 維持身體正常的排列位置，使用輔助用品給予支托，如：枕頭。
4. 執行關節運動。

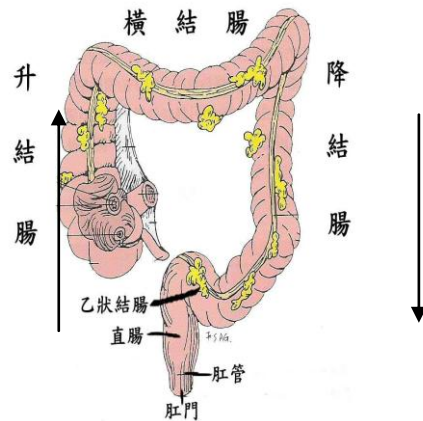


## 四、泌尿系統方面，尿液不易排出、感染、結石

1. 藉著翻身、肢體運動、站立、下床，一方面可以預防骨質疏鬆，另一方面可以防止尿液滯積。
2. 適當水分的給予，若無特殊限制，每天攝取量不得少於 2000cc，非必要勿使用導管，以減少感染的機率。
3. 若有導尿管的病人，尿袋不可高過膀胱位置，也不可接觸地面。

## 五、腸胃系統方面，易造成便秘、腸阻塞、食慾不振

1. 充足的攝取水分。
2. 利用拳頭順著結腸走向進行按摩，  
按摩深度約 3-5 公分、時間每次 15 分鐘。  
以右上行→橫行→左下行的順序按摩。
3. 多活動。



中山醫學大學附設醫院-護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_