

破皮了該怎麼辦

一、創傷傷口的種類及照護

1. 擦傷：

- (1)先用生理食鹽水沖洗傷口，並評估傷口是否有沙石嵌入，若有沙石嵌入破損的皮膚，需清創移除。
- (2)依據傷口的大小與範圍選取敷料。
- (3)由於擦傷屬表淺性傷口，傷口的神經末梢經常裸露在外，病患常有劇痛感，可使用紗布覆蓋，減輕疼痛。

2. 撕裂傷：

- (1)以棉花棒沾生理食鹽水沖洗傷口，再塗上薄薄一層藥膏。
- (2)無覆蓋紗布者，每天換藥數次則依醫師指示。
- (3)傷口盡量不要沾到水，如果沾到水要擦乾傷口，並更換紗布再塗上藥膏。
- (4)門診複診，如果狀況許可，醫師將為您拆線。

3. 淺層皮膚灼傷：

常見此類傷害，如：摩托車排氣孔所排出的熱氣燙傷、熱水、熱湯，其傷口照護如下：

- (1)每次換藥前需進行傷口清洗，可以減少傷口細菌、軟化焦痂，用生理食鹽水將傷口清洗，水泡無需刺破，因其可形成天然保護屏障，降低感染風險。
- (2)依據傷口的大小與範圍選取敷料，讓水泡在敷料裡自行破裂。
- (3)可以使用不含酒精的抗菌軟膏（如：氧化鋅膏或抗菌藥膏）輕輕塗抹在灼傷部位，幫助防止感染，若貼人工皮無需每日更換，更換頻率依敷料對傷口滲液吸收飽和度決定，滲出液量少的情況下，約3~7日更換一次。

二、傷口照護注意事項

- 1.維持傷口清潔與乾燥：換藥時不可以直接用手摸傷口、棉棒不要來回重複使用，傷口儘量避免碰到水或是遭受污染，若傷口敷料不慎弄濕，應隨即更換，唯有維持傷口的乾淨，被感染的機會才會減少，傷口的復原才會較為順利。

破皮了該怎麼辦

- 2.定期敷（服）藥：請遵照醫師處方敷藥或服藥，千萬不要自行塗抹藥或是服用成藥，傷口覆蓋的紗布潮濕時，請遵照醫囑更換之。
- 3.受傷的部位在受傷 24 小時以內可以冰敷，這不但能緩解傷勢擴大，更能止血止痛，一天四次，一次約 20~30 分鐘；當受傷已滿 24 小時後可以熱敷，這將改善局部循環、有助於傷口復原。
- 4.受傷部位如果在手或腳，可將它抬高（高於心臟位置）以改善腫脹、減輕疼痛；如傷在關節處，最好減少該關節的運動，以免牽扯傷口、不利復原。
- 5.盡量在傷口未癒合前，減少抽菸（含電子煙）；除酒、薑、辛辣食物外，無其他禁忌食物。

三、如果有下列情形，請立刻回來複診

- 1.傷口合併有紅、腫、熱、痛。
- 2.傷口再度出血、特別是經直接壓迫五分鐘後，尚無法止血者。
- 3.持續發燒超過 38.5°C。
- 4.傷口有引流物滲出及疼痛加劇。
- 5 局部或全身發熱。

參考資料

- 林和惠、林麗秋、胡月娟、黃玉琪、吳碧雲、蕭思美、楊婉萍、江令（2023）。*內外科護理學*（七版）。華杏。
- 施智源、陳周斌、劉家瑋、黃佩萱、陳裕芬、陳澄淳、黃欽印（2020）。預防手術部位感染之多模式策略。*感染控制雜誌*，30(2)，101-119。