

傷口照護！你我簡單做起

文 護理部
楊麗儒 護理師



每個人在生活中或多或少都會有過受傷、有傷口的經驗，而傷口照護在民眾眼中常會被視為是一件非常困難的事情，但無論是輕微或者是嚴重的傷口，其實只要掌握以下一些簡易的原則，除了可以避免感染也能促進傷口癒合，少走許多彎路哦！

保持清潔

洗手後再清潔傷口，可使用溫水或溫和的肥皂清洗患部及周圍皮膚；避免使用酒精或碘酒接觸傷口，因為這可能會造成組織上的損傷，小心避免在傷口周圍留下毛髮、纖維等。

止血與保護

對於出血的傷口可使用乾淨的紗布輕壓傷口並以繃帶或彈紗固定，但避免過度壓迫影響血循；對於輕微的割傷或擦傷可使用防水敷料以保護傷口。

保持濕潤

維持傷口適度的濕潤，有助於組織的修復。

定期更換敷料

更換敷料以維持傷口的清潔，但若遇到滲液偏多或敷料變髒時須及時更換；更換敷料時須觀察傷口的變化，包括紅腫、膿液等，若遇到問題須及早就醫。

避免感染

避免髒汙的手或物品碰觸傷口，避免游泳或讓傷口浸泡於水中。

傷口癒合四字訣

沖 擦 敷 看



保持身體健康

攝取充足的營養及水分以利傷口癒合；避免吸菸或接觸二手菸之環境，因菸草中的化學物質會影響組織癒合。

尋求醫療協助

對於深、大或感染的傷口，應即時尋求醫療協助；若傷口持續有發紅、腫脹、疼痛或有異味，應盡速就醫。

以上建議為照護傷口的幾大原則，但因傷口的個別性質而有所不同，在面臨嚴重傷害或不確定如何處理、照護傷口時，建議立即尋求醫療人員協助。