

褥瘡又稱「壓瘡」，常發生於與支撐平面接觸的骨頭突出處之皮膚，常見的位置有尾椎、大腿外側、腳跟、坐骨及頭枕部，而褥瘡產生的最根本原因則是起源於過大的壓力、剪力，以及摩擦力。根據研究顯示人體的組織在超過 70mmHg 的壓力下持續二個小時以上就會發生不可逆的組織變化，而這也是造成褥瘡的最主要因素。此外，營養不良、血液循環不佳以及溼熱等問題，都會加劇褥瘡的產生及惡化。

此病好發於本身缺乏變換身體姿勢能力的人，例如久病臥床或長時間依賴輪椅行動的老年人、中風病人、脊髓損傷患者，以及植物人。而此現象多見於醫療院所的重症病房。根據一份統計資料顯示，住院病人發生褥瘡的機率平均為 11 %，其中四肢癱瘓的病人更高達 60 %。

在臨床上最常見的三種褥瘡好發部位依序為：薦骨、坐骨粗隆、股骨大轉子。其中薦骨及股骨大轉子部位的褥瘡常見於久病臥病人，而坐骨粗隆部位之褥瘡則較常見於久坐輪椅的病人。

褥瘡的嚴重程度，一般分為四級。第一級褥瘡指的是皮膚的傷害僅止於表層，皮膚表面出現輕微的紅腫的現象；第二級褥瘡指的是皮膚的傷害已進行至真皮及皮下組織的部分，皮膚產生水泡或有明顯的傷口出現；第三級褥瘡指的是傷害已穿透皮膚層，進行到肌肉組織，傷口明顯可見皮下脂肪及筋膜；第四級褥瘡則已嚴重侵犯肌肉部分，甚至深可見骨。

若是褥瘡疏於處理，容易引起貧血以及免疫功能下降等問題，甚或出現傷口感染，引發敗血症而進一步導致死亡。

要預防褥瘡的產生，最根本也最有效的解決方法，就是壓力、剪力，以及摩擦力等外力的消除。

其中外力的消除，建議的處理原則包含了以下兩點：

- 一、 勤於變換身體姿勢：由照顧者定時幫助臥床者或是輪椅長時間使用者變換身體姿勢以釋放壓力；或是利用翻身輔具（如交替翻身床、翻轉架、電動迴轉床、波浪墊等）或特殊輪椅（站立式輪椅、坐背可傾式輪椅）來協助患者壓力的釋放。變換姿勢頻率約每 15 分鐘將壓力移除數十秒鐘，最慢需每兩小時將壓力移除數分鐘，依患者身體功能狀況而定。
- 二、 分散壓力：利用各類減壓床墊或坐墊來分散壓力，常見的減壓床墊或坐墊包括了氣墊式、凝膠式、液體式，以及泡棉式四種。每種形式的減壓墊都有其不同的壓力分散效果，適合具有不同罹患褥瘡危險因子的病患。一般來說，氣墊式的減壓墊有最有效的壓力分散效果，但是減壓墊本體及覆套的材質，亦會影響剪力及摩擦力的消除，再選購上必須遵照專業醫療人員的建議，才能買到最

適合病患使用的減壓墊。

除了外力的消除之外，病患營養的補充、壓力點體熱的適度排除，以及皮膚的清潔及保護等，都是避免褥瘡發生速度快的處理方式。

若是褥瘡的發生已無法避免，防止褥瘡的惡化及傷口的感染，是第一要務，原則同上述內容。若是褥瘡已經侵犯至肌肉組織（褥瘡第三級以上），則需進一步尋求外科醫師的協助。補皮、皮膚接合，或是削骨手術的進行，可以進一步治療並減緩褥瘡的問題。