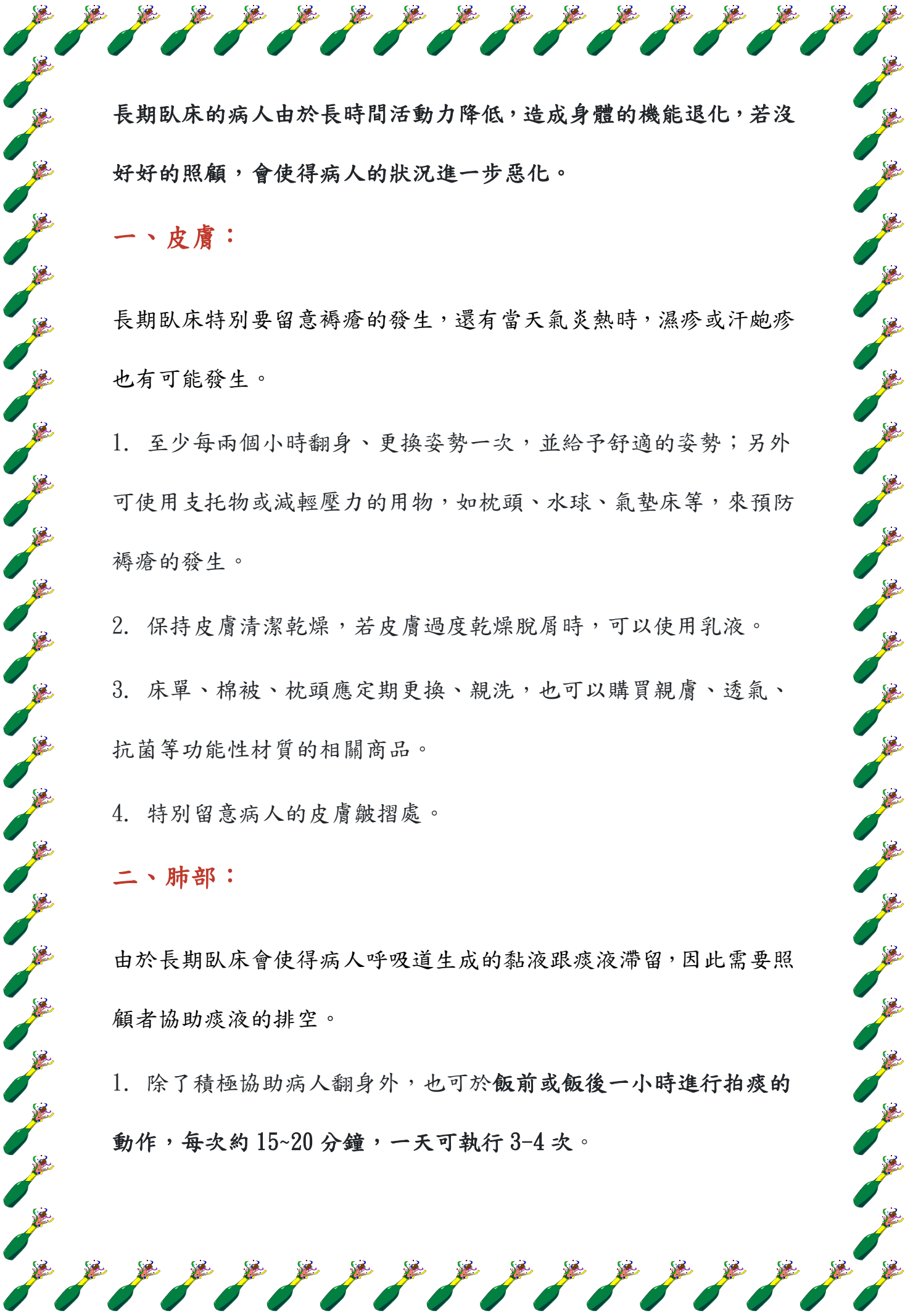




長期臥床的病人由於長時間活動力降低，造成身體的機能退化，若沒好好的照顧，會使得病人的狀況進一步惡化。

一、皮膚：

長期臥床特別要留意褥瘡的發生，還有當天氣炎熱時，濕疹或汗皰疹也有可能發生。

1. 至少每兩個小時翻身、更換姿勢一次，並給予舒適的姿勢；另外可使用支托物或減輕壓力的用物，如枕頭、水球、氣墊床等，來預防褥瘡的發生。
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. 床單、棉被、枕頭應定期更換、親洗，也可以購買親膚、透氣、抗菌等功能性材質的相關商品。
4. 特別留意病人的皮膚皺摺處。

二、肺部：

由於長期臥床會使得病人呼吸道生成的黏液跟痰液滯留，因此需要照顧者協助痰液的排空。

1. 除了積極協助病人翻身外，也可於飯前或飯後一小時進行拍痰的動作，每次約 15~20 分鐘，一天可執行 3-4 次。



1小時前



進食時間

1小時後

拍痰要在進食前後1小時進行，以免造成嘔吐或沒食慾。

2. 若是病人還有意識可以回應，也可鼓勵病人每天做 5-10 次的深呼吸或用力咳嗽，協助身體排空痰液。

三、肌肉、關節攣縮：

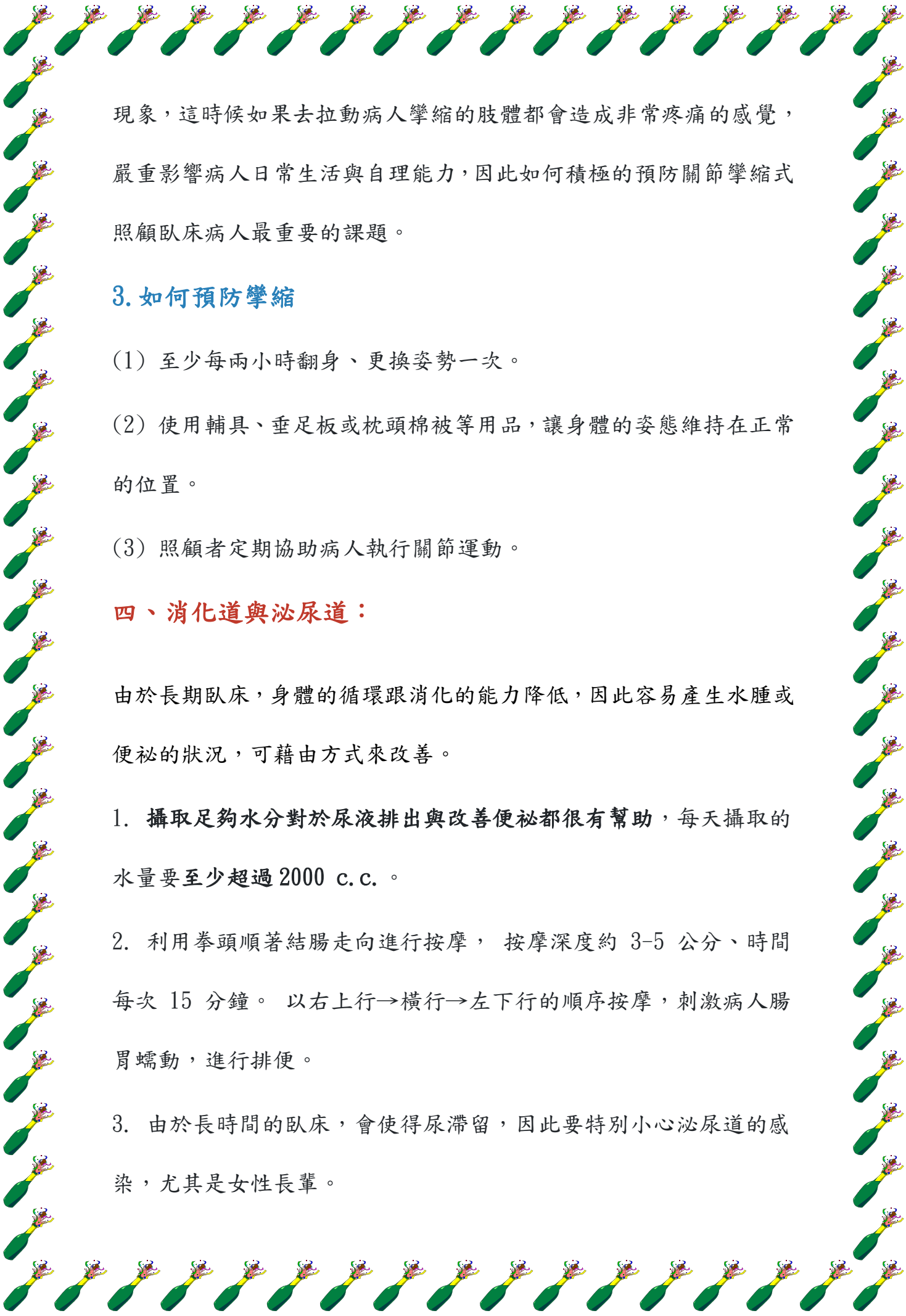
長期臥床的病人最怕就是發生攣縮狀況，因肌肉與關節攣縮後，不僅限縮病人的活動能力，甚至會有疼痛狀況，嚴重影響病人生活品質。

1. 肌肉攣縮：

中風以及脊髓或腦部創傷的病人，因中樞神經系統受損，無法調控肌肉的收縮和活動。病人會感到肌肉僵硬、無力和疼痛、關節活動幅度降低，影響活動和自理能力。若是透過一些照顧技巧，像是勤翻身、被動式關節運動，搭配物理治療、藥物等方式來改善。若是長期的肌肉痙攣不去改善，就會進一步導致關節攣縮。

2. 關節攣縮：

當關節長期固定不動時，關節周圍的肌肉、韌帶以及結締組織因為沒有進行伸展、拉長的動作，就會永久縮短、甚至產生纖維化、沾黏的



現象，這時候如果去拉動病人攣縮的肢體都會造成非常疼痛的感覺，嚴重影響病人日常生活與自理能力，因此如何積極的預防關節攣縮式照顧臥床病人最重要的課題。

3. 如何預防攣縮

- (1) 至少每兩小時翻身、更換姿勢一次。
- (2) 使用輔具、垂足板或枕頭棉被等用品，讓身體的姿態維持在正常的位置。
- (3) 照顧者定期協助病人執行關節運動。

四、消化道與泌尿道：

由於長期臥床，身體的循環跟消化的能力降低，因此容易產生水腫或便秘的狀況，可藉由方式來改善。

1. 攝取足夠水分對於尿液排出與改善便秘都很有幫助，每天攝取的水量要至少超過 2000 c.c.。
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，刺激病人腸胃蠕動，進行排便。
3. 由於長時間的臥床，會使得尿滯留，因此要特別小心泌尿道的感染，尤其是女性長輩。