

燒燙傷病人居家自我照護須知



臺北榮民總醫院護理部
A194 病房
燒傷加護室

目 錄

- 一、癒合皮膚的照護
- 二、未癒合皮膚的照護
- 三、皮膚癢的處理
- 四、復健活動
- 五、營養的攝取
- 六、如何避免再次燒燙傷
- 七、心理與社會調適
- 八、相關機構轉介



92.12.16 制訂；96.01.20.修一
97.05.01.修二；103.09.25修三
105.01.23修四；111.08.31修五

癒合皮膚的照護

1. 已經癒合的傷口每日至少用清水及中性肥皂清洗一次，再塗抹潤膚液〈如嬰兒油〉，保持皮膚濕潤防止乾裂及發癢，若穿著彈性衣時應改用乳液，以免破壞彈性纖維。
2. 深度燒燙傷會造成皮膚疤痕增生，一般在植皮手術成功後二至三期即可開始做癒合皮膚處的按摩。
3. 按摩前先塗潤膚劑再用手掌跟部或大姆指壓在皮膚上，原處點狀旋轉式按壓，不可用摩擦方式，以免皮膚表皮形成水泡或破損。
4. 一天按摩 2~3 次，一次約 10~15 分鐘，按摩次數及時間越多越好，直到醫師檢查疤痕生長平穩為止。
5. 選擇舒適易吸汗的棉質衣料，避免穿尼龍或不透氣的衣服。
6. 穿著彈性衣時宜避免激烈運動，防磨擦造成破皮，特別是手肘、手腕、膝部及足踝。
7. 植皮部位在六個月至一年內應避免日曬，以防色素沉著皮膚變黑。
8. 出門時應戴帽子、撐傘或穿長袖衣褲，並避免到水邊、雪地去，因水面、雪地輻射線的反射與陽光的照射相同。



未癒合皮膚的照護

一般燒燙傷病人出院後，傷口需要細心照顧。傷口照顧不周常易引起諸多後遺症和生活上的困擾。皮膚從傷口癒合一直到完全穩定，平均需要一年到二年左右的時間。在這段時間內，除了必須耐心、細心及恆心的照顧，另外還要各方面的配合，才能避免各種後遺症的發生，並使後遺症減到最低程度。

1. 傷口以無菌生理食鹽水清洗。
2. 若有沾粘在傷口的紗布，勿用力撕除，以免破壞新生的皮膚組織，可沾濕或浸在生理食鹽水中，以利剝落。
3. 傷口洗淨後以紗布按壓拭乾，用紗布覆蓋，紙膠固定，紙膠勿貼在不穩定的癒合傷口。
4. 若有水泡出現如果小於 2 公分未破皮，可蓋上紗布繼續穿戴彈性衣；大於 2 公分的水泡，可塗上優碘消毒後用清潔針頭刺破，用網狀石臘藥布（Sofra-tulle）覆蓋，再以紗布及彈紗加壓，不要隨便將水泡上的皮移除。
5. 傷口出現紅腫、熱痛、膿性分泌物或發燒時需回醫院看診。



皮膚癢的處理

1. 傷口在癒合過程會釋放某些特定的化學物質引發癢，常因癢而抓傷皮膚。
2. 熱、咖啡因、海鮮、酒精、尼古丁等會增加癢的情形。
3. 衣物應選擇綿質柔軟及易吸汗的布料，以減少摩擦皮膚，避免皮膚破損。
4. 指甲要常修剪，並剪成弧形(手指)，腳趾剪平勿過短。
5. 夏天儘量在冷氣房或通風處，以免流汗過多造成身體發癢。
6. 癢時可用溫水或冷水清洗癢處感覺較不癢，再擦潤膚油，以防止患部因乾燥而發癢。
7. 局部傷口發癢可使用冰袋或塑膠袋裝一些冰塊，以毛巾包住，置於發癢部位，達到止癢效果。
8. 以輕拍方式拍打發癢皮膚，避免用手抓或摩擦。
9. 癢無法完全解決，只能尋求自己最能緩解的方式。
10. 如果都無法改善影響生活，請返回門診求治。



彈性衣的使用

1. 當深二度、三度的傷口癒合後，必須穿著特製的彈性衣做局部的壓迫以預防疤痕增生攣縮。
2. 彈性衣開始穿戴時，可先從幾個小時開始再逐漸增加時數，一週內最好能增加至全天穿戴，包括吃飯、睡覺。除了洗澡可取下之外皆應持續穿戴。
3. 彈性衣應持續穿六個月以上〔大約一至二年〕，直到疤痕柔軟成熟，顏色轉淡，經醫師診治不用穿戴為止。
4. 第一次穿彈性衣，穿著一週後複檢，以後每個月定期追蹤複檢。
5. 彈性衣最好訂製兩套，以便換洗，使用冷洗精或中性肥皂用冷水手洗並陰乾，避免用洗衣機或漂白粉清洗以及晒太陽，因為容易造成彈性疲乏。
6. 天氣熱時較無法忍受，冷氣及通風可協助改善，若皮膚有癢的現象，再依癢的方式處理。
7. 穿上彈性衣後需注意手指、腳趾末端之血液循環，可觀察顏色是否蒼白、溫度是否冰冷、感覺是否麻木等現象；休息時宜使用小枕頭將肢體抬高，以防水肿發生，如傷口有擴大現象或發炎化膿應暫停穿彈性衣。
8. 在關節處有彈性衣不夠服貼的地方，使用矽膠片以增強使用的效果，矽膠片需每日以溫水清洗晾乾，避免產生異味。

復健活動

一、復健對燒燙傷病患的重要性

病人常因位置不當、疤痕、截肢及破相，使得關節運動範圍縮小，因而影響身體功能的發揮，造成行動不便自我照顧有困難，穿衣不能，手部功能障礙等。燒燙傷後復健的照顧，是朝向減少疤痕攣縮、增加柔軟度和強度、促進正常日常活動、改善個體生活技巧、以及早日回歸社會。

二、燒燙傷病人執行復健的好處

- 1.預防及矯正畸形、肥厚疤痕及攣縮的發生。
- 2.增加病人各關節活動度、肌肉力量、耐力、協調性、皮膚柔軟度，減少長期功能喪失，使病人重建獨立。
- 3.有較好的外觀。
- 4.減少住院時間。

三、復健之方法

出院後穿上彈性衣時，也應按照復建人員的指導有恆心的練習。每日至少二至四回，每個關節運動做 **15-20** 次，每回以不超過 30 分鐘為原則。而每一項的伸展運動，尤其當傷口波及臉、頸、軀幹等部位，可採漸增性伸展直到個案感到緊繃或疼痛時為止，並維持此姿勢 **10-15** 秒以增加伸展效果。

營養的攝取

由於出院前，醫師幾乎都將傷口修補完畢，且病人的生理情況幾乎復原。因此，飲食的補充不再像住院期間需要如此高量的蛋白質及熱量；但仍需要注意均衡五大類食物的攝取，以及維生素、礦物質適量補充。每星期量一次體重，是在家中評估營養狀況的最佳指標。保持理想的體重，如果有持續體重減輕或增加的現象，可再回到醫院請教營養師，找出原因，以保持最佳的營養狀態。

飲食調理原則

- * 飲食內容宜變化，以增加或刺激食慾。
 - * 宜選擇質軟、易咀嚼、易消化、無刺激性的食物
 - * 燒傷患者急性期應給予高熱量、高蛋白質、高維生素之食物，少量多餐。
 - * 少吃油炸食物、油膩糕餅、高纖維的水果、蔬菜、粗糙的五穀類、過多的調味料、香料或冷水類飲料，以免造成飽脹感，而影響食慾。
 - * 飲食要均衡、三餐須正常，才能促進各種營養素完全吸收。
 - * 勿飲酒、吃辣食物，以免傷口充血、發癢。
- 若有腹脹時，宜禁：
- * 奶類及其製品及易脹氣食物，如豆芽、地瓜、洋蔥、青椒、黃豆、芋頭。
 - * 纖維太多、太粗的食物，如芹菜、筍、糙米等。
 - * 太甜或太酸的食物，如鳳梨、楊桃等。

如何避免再次燒燙傷

一、居家環境火災及燒燙傷的預防

大部分的火災或燒燙傷都是可以預防的。很多人抱著樂觀的心理認為“我才不會這麼倒楣”。這種觀念導致粗枝大葉而漠不關心。要知道以我們現在居家的環境，廚房距離客廳、臥室都不是很遠，大量使用各種電器設備，室內不管是衣櫥內的衣物或各種易燃化纖做的窗簾、地毯、家俱；凡此種種真可說是處處有危機。平時一定要對各種可能發生火災的狀況多注意，模擬演練各項應對措施，畢竟「預防勝於治療」。

危險源	如何預防傷害
爆竹	勿靠近燃放中的爆竹，也不可隨意丟擲；不可揀拾爆竹或放置身上。
燒紙錢	祭拜燒紙錢時，要在戶外鐵桶內焚燒，以免危險。
香煙	不可躺在床上吸煙。切勿在易燃物品旁吸煙，以防爆炸。
蚊香	蚊帳內不要點蚊香。
電氣設施	經常是起火或觸電的原因；使用時，應注意其乘載負荷量。
延長線、多插頭插座	使用時，應注意其乘載負荷量。

火柴、打火機	絕對不要讓小孩玩火，教育小孩用火安全。
開關保險絲	更換開關保險絲應依照規格使用。
香燭	神案上的香燭要注意其穩定性，以免釀成火災。
鐵窗	家中若裝置鐵窗，應保留活動逃生窗口，以備不時之需。
電線	1.電線要遠離幼童能摸到之處，以免幼童因無知咀嚼而導致唇部電傷。 2.注意幼童的動向，避免絆到而翻倒茶壺、熱水瓶、或熱鍋。
熱水瓶	熱水瓶要放置在幼童構不著的地方。
桌巾	餐桌上的桌巾不宜太長，以免幼童攀爬拉扯，把桌上熱水或熱湯拉下來而燙傷。
易燃物品	所有易燃物品如：油漆、汽油、殺蟲液、強力膠等，一定要遠離火源，且使用時切勿吸煙，以防爆炸。
浴缸	最好不要放任幼童任意在此玩耍，以免發生意外。
洗澡水	1.幼童洗澡不要使用溫度太高的熱水；一般約在攝氏四十度左右即可。 2.放洗澡水時應先放冷水，再放熱水。 3.熱水器出水溫度應配合季節，應維持在攝氏五十五度以下。
熱鍋、稀飯	熱鍋等熱物應注意擺放於幼童拿取不到之處。
熱湯或熱水	地板應保持乾燥，以免端熱湯或熱水時滑倒而燙傷自己或幼童，且最好先呼應一聲，預防幼童不小心迎面

	撞來。
瓦斯	1.定時檢查家中瓦斯筒。 2.家中的瓦斯漏氣了，只要將瓦斯開關關閉，窗戶打開通風即可，千萬不要貿然打開電扇或其他電氣開關，以防爆炸。
微波爐	使用時須遵守操作守則，並教導家中長者或褓姆正確使用。
泡煮茶、咖啡	泡煮茶、咖啡等，應特別關照及注意家中幼童動向，以避免意外之發生。
火鍋	1.食用火鍋時，應特別關照及注意家中幼童動向，以避免絆到電線而打翻鍋子。 2.食用時，應注意食物溫度，避免燙傷。 3.添加酒精於酒精燈內時，應注意正確使用方法。
酒精	使用酒精加熱火鍋時，必須等火完全熄滅後才能添加酒精，以免惹火上身。
溫泉	洗溫泉或溫泉煮蛋時，其高溫及環境設施不良易造成燙傷。
汽車水箱	開車懷疑水箱溫度過高時，貿然打開水箱蓋很容易被高溫蒸汽燙傷臉部，胸部及手臂等。
機車排氣管	無意中碰觸汽機車排煙管，易造成接觸燙傷。
焚燒垃圾	在空曠之場所進行，並需注意風向以防燒傷。

心理與社會調適

燒燙傷病人的家屬跟病人一樣必須經過階段性的心理適應期，初聞病變的驚嚇、混亂及恐懼，必須以同理心來協助分擔其心理的壓力、混亂、害怕、憂傷及憤怒等情緒。因為病人家屬在協助病人渡過急性期，並在復健期扶助他重回社會是十分重要的。

* 出院後的情緒反應

- 1.對意外事件的發生有持續性的害怕。
- 2.冗長的復健及多次手術的負荷。
- 3.敏感度增加，因此影響病人的人際關係。

* 這時家屬應如何來配合及協助呢？

- 1.適度的協助病人，但切勿過分保護。病友團體是彼此支持的地方，可鼓勵病患參加。
- 2.記取意外事件的教訓及避免再發生。
- 3.發掘病人其他的優點，增強其信心。
- 4.協助病人降低敏感度，避免社會性的隔離，鼓勵回歸社會。
- 5.家屬可主動協助患者完成其一般日常生活上的所需，病情穩定後，應多鼓勵他主動學習如何照顧自己。
- 6.穿彈性衣或戴面罩，應先與患者週遭的朋友或家人溝通，避免取笑或排斥的言行發生。
- 7.恢復期間要有相當的耐力與信心，若與家人發生爭執要相互體諒；遭遇較嚴重的社會心理問題時，不妨向社會工作人員求助。

相關機構轉介

* 陽光社會福利基金會

服務項目有經濟補助、生理復健、心理輔導、就學輔導、就業輔導及短期安置等。陽光之家：提供家庭功能受損或資源取得不易之傷童短期住宿，並給予醫療、復健、生活與課業的協助與訓練，亦可親子同住，協助家長學習復健知識，使其返家後能延續復健照護；並提供需持續復健的成人傷友臨時或短期住宿及生活自理訓練。

* 陽光社會福利基金會

電話:(02)2507-8006

中區服務中心(04)2463-7999

南區服務中心(07)558-7166

東區服務中心(03)835-0380

* 兒童燙傷基金會

主要的工作項目為：一、醫療救助個案的處理；二、推廣燙傷預防的宣導教育；三、協助醫院提高兒童燙傷醫療的水準以及研究推展；四、舉辦募集燙傷基金之活動。

電話:(02)2522-4690

