哪里可以买到敷料？

家庭保健办事处有一张当地的伤口护理产品供应商名单。如果您没有收到这份资料，请向家庭保健护士索取。

您很快就会了解伤口需要多少敷料。家庭保健护士还能告诉哪种敷料最经济实惠，对您的伤口最有效。

我何时应该求助？

如果您注意到以下任何情况，请联络医生或家庭保健护士：

- 体温38.5°C (101.3F)
- 伤口或伤口周围疼痛加剧
- 伤口周围红肿加剧
- 伤口流出有臭味的液体，或伤口清理后仍然发出臭味
- 伤口出血量异常

我的问题：

如需更多信息，请联络：

Home Health Office stamp

HealthLinkBC **8-1-1**

如有健康上的疑问或疑虑，请随时打电话。HealthLinkBC 全天 24 小时开通。

可以用 130 种语言沟通。如需译员，请用英语说出您需要的语言。等待译员接听电话。

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您提供的建议。

Catalogue #265434 (January 2017) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Chinese Simplified

在家 换敷料

Doing Dressing Changes at Home

在家庭保健护士家访间隔期间如何护理伤口

家庭保健

fraserhealth

换敷料的步骤

1. 必要时，在换敷料之前，提前30分钟服止痛药。按医嘱服用止痛药。
2. **用肥皂和水洗手。用干净的毛巾擦干两手。**
3. 把换敷料的用品放在干净的表面或毛巾上。
4. 如果您愿意的话：
   将生理盐水加热到体温。把热水倒进碗里，把装有生理盐水的密封容器放进碗里，即可加热。

   取下敷料，用水冲洗伤口（见第7步）。
5. 打开并准备好敷料用品。您给自己换敷料不必戴手套，但别人帮您则必须戴手套。
6. 预先剪好胶布，方便贴在新敷料上。
7. 松开并取下旧敷料。
   必要时，用生理盐水浸湿敷料后再取下。可以在淋浴时浸湿和取下敷料。

   取下敷料时，用另一只手按住周围的皮肤，缓慢而轻柔地拉开胶布。

   必要时，用指尖轻轻取下任何剩下的敷料。
8. 把旧敷料放进塑料袋。
9. **用肥皂或手部消毒剂再次清洁双手。**
10. 观察伤口。
    留意伤口有无增大、疼痛、渗液和变色。

    把伤口的样子告诉医生或家庭保健护士。
11. 用以下物品轻轻清洁伤口：
    - ☐ 普通生理盐水 normal saline
    - ☐ 碘酒 iodine
    - ☐ 洗必泰 chlorhexidine
    - ☐ Prontosan® Prontosan®

    由家庭保健护士打勾(✓)

    从中间向外面清洁伤口 不要擦伤口

    按医嘱，用以下物品松松地塞满伤口空洞：

    (wound filler)

    如果伤口周围皮肤刺痛，则贴上：

    (skin protection)

    这能保持周围皮肤健康。
12. 贴上外层敷料：

    (outer dressing)
13. 用以下物品固定敷料：
    - ☐ 胶带 tape
    - ☐ 纱布绷带（Kling） gauze wrap (Kling)
    - ☐ 其他/Other：_____

    由家庭保健护士打勾(✓)
14. 将塑料垃圾袋扔进普通垃圾箱。
15. 用肥皂和水或手部消毒剂清洁双手。

应该多久换一次敷料？

医生或家庭保健护士会告诉您应该多久换一次敷料。

更换次数取决于：
- 预期的伤口渗液量
- 伤口上使用的专门油膏或乳液
- 所用敷料的类型

如果伤口很深，医生或家庭保健护士会嘱咐您“填满伤口”空洞。始终轻轻地填满空洞（松松的，不要塞紧）。您要一直这么做，直至伤口愈合至靠近皮肤表面为止。这有助于确保伤口从下往上愈合。

我如何帮助弥合伤口？

人体有很好的自愈能力。

以下提示有助于您帮助身体愈合伤口：

- 制定均衡的饮食计划，增加蛋白质和液体。维生素补充剂可能会有帮助（请咨询医生）。
- 不要让正在愈合的伤口受压。
- 停止或减少吸烟。
- 如果您有糖尿病，则需控制好血糖。
- 如果对伤口无害，可以做轻微和适度的锻炼，增加患部的血液流通。
- 降低生活中的压力。压力会减缓愈合。
- 控制疼痛。不控制疼痛可能会减缓愈合。

Note to Home Health nurses: Print the name of the product exactly as it is on the package.