可以在哪裡購買傷口敷料？

您的家居健康辦事處可爲您提供區內各家傷口護理產品供應商的名單。如果您尚未取得這些資料，請向家居健康護士查詢。

您很快便知道您的傷口需要用多少物料。您的家居護士亦可爲您建議最平宜又最有效的傷口敷料。

何時應尋求協助？

如果您留意到以下任何一個情況，請聯絡您的醫生或家居健康護士：

- 體溫在攝氏 38.5° (華氏101.3)
- 傷口處或傷口周圍的酸痛或痛楚加劇
- 傷口周圍的紅腫情況加劇
- 傷口的流出物有異味，或即使在清洗後傷口仍有異味
- 傷口的流血量異常的多

我的問題：

欲知更多詳情，請聯絡：

Home Health Office stamp

卑詩健康連線 HealthLinkBC 8-1-1

如有任何與健康相關的問題或疑慮，可隨時致電查詢。卑詩健康連線是二十四小時全日開放的。

可提供 130 種不同語言服務。如需要傳譯員，請用英語說出您所用的語言，並等候傳譯員在電話中與您通話。

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員爲您提供的建議。

Catalogue #265537 (January 2017) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Chinese Traditional

在家中更換敷料

Doing Dressing Changes at Home

在等待家居護士到訪期間
如何照料傷口

家居護理

fraserhealth

更換敷料的步驟

1. 如有需要，在更換敷料前三十分鐘服用止痛藥。按照醫生指示服用止痛藥。
2. **用肥皂和水清洗雙手，然後用清潔的毛巾徹底抹乾。**
3. 在清潔的桌面或毛巾上擺放好將要換上的敷料用品。
4. 如果您想：
   將鹽水暖至體溫，先將溫水放在碗內，然後將蓋好的鹽水瓶放進溫水中。

   移除敷料，淋浴以清潔傷口(見 #7) 。
5. 打開和準備好敷料用品。更換敷料時，您自己無需戴上手套，但幫助您更換敷料的其他人則必須戴上手套。
6. 預先剪好一些膠布，以便易於貼在新的敷料上。
7. 鬆開和移除舊的敷料。如有需要，用鹽水浸開舊敷料。可以在淋浴時浸開和移除敷料。

   移除敷料時，慢慢地輕輕拉起膠貼，另一隻手則按著周邊的皮膚。

   需要時用手指頭輕輕擦走任何餘下的敷料。
8. 將舊敷料放進塑料袋內。
9. **用肥皂再次清洗雙手，或使用手消毒液。**
10. 看看您的傷口。
    留意傷口有沒有加大，痛楚和流出物有沒有增多，顏色有無改變。

    告訴醫生或家居護士您的傷口情況。
11. 用以下物品輕輕地清潔傷口：

    ☐ 生理鹽水 normal saline　☐ 碘 iodine
    ☐ 氯己定 chlorhexidine　☐ Prontosan® Prontosan®

    由您的家居護士選定打勾 (✓)

    由傷口中心位置向外清洗，切勿擦拭傷口。

    如獲醫護人員指示，用以下物品小心地輕輕填補傷口的所有空間：

    _____(wound filler)

    如果傷口周圍的皮膚感到紅癢，使用：

    _____(skin protection)

    它能使周邊的皮膚保持健康。
12. 放上外層敷料：

    _____(outer dressing)
13. 用以下物料固定敷料的位置：

    ☐ 膠布 tape　☐ 薄紗布 (Kling) gauze wrap (Kling)
    ☐ 其他/Other: _____

    由您的家居護士選定打勾 (✓)
14. 將垃圾膠袋放入一般垃圾中。
15. 用肥皂和水清洗雙手，或使用手消毒液。

我應多久更換敷料一次？

您的醫生或家居護士告訴您隔多久更換敷料一次。

更換次數視乎以下情況而定：

- 預計傷口流出物的量
- 塗在傷口上的特別藥油或藥膏
- 所用的敷料類別

如果您的傷口較深，您的醫生或家居護士將給您一些“填補傷口”空間的指示。只需要輕輕填平（要薄薄輕輕的，不要厚厚實實的）。這個步驟一直弄至傷口復原至接近皮膚表層爲止，這有助確保傷口是由深層開始癒合至表層。

我可以如何幫助傷口癒合？

身體本身自有非常好的自癒能力。

以下的小提示能幫助您的身體使傷口癒合：

- 計劃營養均衡的飲食餐單，提高蛋白質和液體的吸收。服用維他命補充劑也可能有幫助（跟醫生商討）。
- 不在復原中的傷口上施加任何壓力。
- 停止或減少抽煙。
- 如果您患有糖尿病，控制好您的血糖。
- 在不影響傷口的情況下，做一些輕度至中度的運動可以有助增加傷口範圍的血液流量。
- 減低生活中各方的壓力。壓力可以減慢復原過程。
- 控制好您的痛楚。未能管理好痛症可以減慢復原過程。

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

轉後頁...