

ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซ หรือวัสดุปิดแผลชนิดต่าง ๆ ตามความเหมาะสม

แผลกดทับ ระดับที่ 3 และ ระดับที่ 4

ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำเกลือล้างแผลแล้วปิดแผลด้วยผ้าก๊อซ วันละ 1- 2 ครั้ง หรือปิดแผลด้วยวัสดุที่เหมาะสม

หมายเหตุ ถ้าพบอาการแสดงของการติดเชื้อ เช่น แผลมีหนอง มีเนื้อตาย มีกลิ่นเหม็น ขอบแผลบวมแดง มีไข้สูง ควรรีบมาพบแพทย์

วิธีการทำแผล

1. อุปกรณ์ทำแผล

- ชุดทำแผล ประกอบด้วย ถาด ปากคีบ สำลี (ไม้พันสำลี)
- น้ำเกลือชนิดล้างแผล
- วัสดุปิดแผล เช่น ผ้าก๊อซ แผ่นฟิล์ม แผ่นโฟมปิดแผล หรือวัสดุอื่นตามคำแนะนำที่ได้รับก่อนกลับบ้าน
- พลาสติกห่อปิดแผล

2. ขั้นตอนการทำแผล

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
- ลอกพลาสติก โดยใช้นิ้วมือกดผิวหนึ่งลง ส่วนอีกมือ เกาะพลาสติก ค่อย ๆ ดึงออก
- กรณีที่ใช้พลาสติกเหนียว ลอกออกยาก ให้ใช้สำลีชุบน้ำเกลือ เช็ดผิวหนึ่งใต้พลาสติก เพื่อช่วยให้ลอกง่ายขึ้น ป้องกันผิวหนึ่งถลอก
- เปิดแผลโดยไม่ให้มือสัมผัสแผล สังเกตลักษณะแผล ขนาด จำนวน และสีของสิ่งขับหลั่ง
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่อีกครั้ง
- เปิดชุดทำแผล เทน้ำเกลือลงในถาดทำแผล
- คีบสำลี ชุบน้ำเกลือเช็ดขอบแผล วนจากด้านในออกด้านนอกแล้วทิ้ง
- คีบสำลีชุบน้ำเกลือ ทำความสะอาดในแผล 2 - 3 ครั้ง จากนั้นใช้สำลีซับให้แห้ง
- ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซหรือวัสดุปิดแผลตามคำแนะนำที่ได้รับก่อนกลับบ้าน

การดูแลด้านโภชนาการในการป้องกัน การเกิดแผลกดทับ

ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ซึ่งมีผลต่อการหายของแผล ดังนี้

โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นที่สุดต่อการหายของแผล นำไปใช้ในการสร้างใยคอลลาเจน ช่วยป้องกันการติดเชื้อ มีอยู่ในอาหาร

ประเภทเนื้อไก่ ปลา หมู ไช้ นม

วิตามินซี ช่วยในการหายของแผล นำไปใช้ในการสร้างใยคอลลาเจน และเส้นเลือดฝอย มีอยู่ในอาหารประเภทส้ม ฝรั่ง กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ผักใบเขียว

วิตามินเอ นำไปใช้ในการสร้างใยคอลลาเจนและการงอกของหนังกำพร้า มีอยู่ในอาหารประเภทปลา ตับ นม และผลิตภัณฑ์จากนม

สังกะสีและทองแดง นำไปใช้ในการสร้างใยคอลลาเจนและการงอกของหนังกำพร้า มีอยู่ในอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ ไช้ เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ผักใบเขียว

ในกรณีไม่มีข้อห้าม ควรได้รับน้ำอย่างน้อย วันละ 6 - 8 แก้ว



ข้อควรปฏิบัติ สำหรับญาติและผู้ดูแล ก่อนกลับบ้าน

- ควรได้ฝึกปฏิบัติเรื่องการจัดการ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย การทำแผล ทราบชนิดของวัสดุปิดแผล และแหล่งจำหน่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำแผล
- ได้รับการนัดหมายมารับการตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง
- รู้แหล่งบริการสุขภาพในชุมชน เพื่อการดูแลต่อเนื่อง เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
- เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทางสังคม พูดคุยกับผู้มีปัญหาเดียวกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแล รับทราบข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และเป็นการผ่อนคลายความเครียด

กรณีมีปัญหาในการดูแลผู้ป่วย ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อหอผู้ป่วยที่ท่านพักรักษาก่อนออกจากโรงพยาบาล



งานพัฒนาและส่งเสริมวิชาการสุขภาพ
กลุ่มงานสนับสนุนวิชาการ โรงพยาบาลราชวิถี
โทร 02-644-7000 ต่อ 2823, 2824

โรงพยาบาลราชวิถี

เลขที่ 2 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 02-3548108

02 05 01 60



คู่มือการดูแลผู้ป่วย แผลกดทับ สำหรับญาติและผู้ดูแล



กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล
หอผู้ป่วยพิเศษ 8 ข ตึกสิรินธร
โทร. 02-3548108 ต่อ 3814

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



กระทรวงสาธารณสุข

แผลกดทับ

แผลกดทับ หมายถึง การที่ผิวหนังถูกกดทับอยู่ตลอดเวลา ทำให้เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยงเป็นเวลานาน บริเวณที่ถูกกด เกิดเนื้อตายกลายเป็นแผลทำให้ผิวหนังถูกทำลายลึกลงไปถึงกล้ามเนื้อและกระดูก



สาเหตุการเกิดแผลกดทับ

1. แรงกดทับ ตามปุ่มกระดูกต่าง ๆ
2. การดึงรั้ง หรือจากแรงเสียดทาน เช่น แรงที่เกิดจากการเลื่อนผู้ป่วย การดึงลากทำให้ผิวหนังถลอกเป็นแผล
3. ความเปียกชื้นจากเหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ ทำให้ผิวหนังเปื่อยได้ง่าย

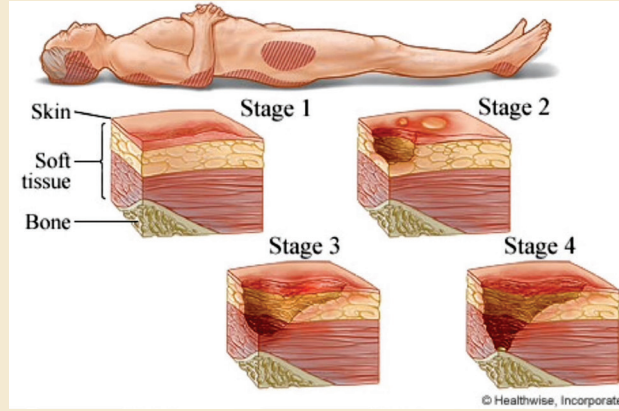
กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดแผลกดทับ

ผู้ที่มีโอกาสเกิดแผลกดทับสูง ได้แก่ ผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว หรือเป็นอัมพาต ผู้ที่ถูกจำกัดการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุ มีปัญหากลืนอุจจาระ/ปัสสาวะไม่ได้ ขาดสารอาหาร มีภาวะโลหิตจาง เบาหวาน มะเร็ง เอดส์ ความดันโลหิตต่ำ ได้รับยาสเตียรอยด์ในระยะยาว ได้รับยากดภูมิประสาท หรือยานอนหลับ มีน้ำหนักตัวมาก มีไข้สูง

การแบ่งระดับของแผลกดทับ

- ระดับที่ 1** บริเวณที่ถูกกดทับจะเป็นรอยแดง ผิวหนังที่ปกคลุม ยังไม่มีรอยฉีกขาดและรอยแดงไม่หายไปภายใน 30 นาที
- ระดับที่ 2** มีการฉีกขาดของผิวหนังชั้นนอก เช่น แผลถลอก เป็นตุ่มพอง หรือเป็นแผลตื้น
- ระดับที่ 3** เกิดแผลลึกถึงชั้นใต้ผิวหนัง ชั้นพังผืดแผล มักเป็นหลุมลึก มีน้ำเหลืองหรือหนองจากแผล
- ระดับที่ 4** มีการตายของเนื้อเยื่อลึกถึงชั้นกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นหรือเยื่อหุ้มข้อต่อ เนื้อเยื่อจะมีสีม่วงคล้ำหรือดำ
- นอกจากนี้ยังมีแผลไม่สามารถประเมินระดับได้ ซึ่งเป็นแผลบริเวณปุ่มกระดูกที่มีการทำลายเนื้อเยื่อทั้งหมด อาจพบเนื้อตายสีเหลือง สีน้ำตาล สีเทา หรือสีเขียว บางรายอาจมีเนื้อตายแข็ง สีน้ำตาลหรือสีดำปกคลุม ทำให้ไม่เห็นกันแผล ดังรูป
- และแผลที่สันนิษฐานว่ามีการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อส่วนลึก มี

ลักษณะผิวหนังสีม่วงคล้ำแดง บริเวณผิวหนังปกติ มีตุ่มเลือดซึ่งเกิดจากการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อจากแรงกด / เสียดสี อาจมีอาการปวด / ตึง / อุ่น / เย็นเมื่อเทียบกับบริเวณข้างเคียง



แผลกดทับจากการใส่อุปกรณ์ทางการแพทย์ (Medical Device related pressure)

หมายถึง การบาดเจ็บของผิวหนังที่เกิดจากการใส่อุปกรณ์ทางการแพทย์ และการรักษา เช่น สายออกซิเจน ท่อช่วยหายใจ สายท่อระบายจากหน้าท้องหรือแผลต่าง ๆ และการพันผ้าพันแผล เป็นต้น

การป้องกันการเกิดแผลกดทับ

การป้องกัน เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการดูแล เพื่อเลี่ยงความเสียหายต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม เพราะแผลกดทับทำให้นอนโรงพยาบาลนานขึ้น เจ็บปวด ไม่สุขสบาย ติดเชื้อ การฟื้นฟูล่าช้า เสียค่าใช้จ่ายสูง ถึงแก่ชีวิต

- ขั้นตอนที่ 1** ตรวจผิวหนัง บริเวณที่มีอาการชาและปุ่มกระดูกต่าง ๆ เช่น ก้นกบ สะโพก สันเท้า ว่ามีรอยแดงหรือไม่ทุกวัน หลังอาบน้ำ เช้า-เย็น และทุกครั้งที่พลิกตะแคงตัว
- ขั้นตอนที่ 2** ดูแลผิวหนังให้แห้ง สะอาด และมีความชุ่มชื้น ดังนี้
- 2.1 หลังอาบน้ำ ซับผิวหนังให้แห้ง แล้วทาโลชั่น วาสลีนหรือน้ำมันมะกอก
 - 2.2 ดูแลผิวหนังไม่ให้เปียกชื้นจากอุจจาระ, ปัสสาวะ และเหงื่อ โดยทำความสะอาดและซับให้แห้งทุกครั้ง
 - 2.3 ใช้ผ้าปูที่นอน เสื้อผ้าที่มีเนื้อนุ่ม ผ้าปูที่นอนและผ้ารองยกตัวต้องเรียบตึงและแห้งเสมอ
 - 2.4 ผู้ป่วยที่กลืนอุจจาระ หรือกลืนปัสสาวะไม่ได้ ควรใช้ผ้าอ้อมหรือแผ่นรองขับ โดยทำความสะอาดและเปลี่ยนเป็นระยะ ๆ สำหรับผู้ป่วยชายที่กลืนปัสสาวะไม่ได้ ให้ใช้ถุงรองรับแทน

ขั้นตอนที่ 3 การจัดทำนอนและการเคลื่อนย้ายที่ถูกวิธี พลิกตะแคงตัวผู้ป่วยทุก 2 ชั่วโมง โดยใช้หมอนรองบริเวณหลัง สะโพก และข้อเท้า

ทำนอนหงาย ให้ศีรษะสูง 30 องศา (หนุนหมอน 1 ใบ สูงประมาณ 3 นิ้ว) ใช้หมอนนุ่ม ๆ รองเท้าให้ปลายเท้าลอยจากพื้น

ทำนอนตะแคง โดยลำตัวเอียงทำมุม 30 องศากับที่นอน ใช้หมอนรองระหว่างขาและหมอนเล็ก ๆ รองบริเวณปุ่มกระดูก

ทำนอนคว่ำ ตะแคงหน้าด้านใดด้านหนึ่ง วางแขนไว้ด้านข้างของศีรษะ วางหมอนหนุนไหล่ทั้ง 2 ข้าง หน้าอกและข้อเท้า ในท่าที่สบาย

การนั่งรถเข็น ให้นั่งตัวตรงบนเบาะนุ่ม ๆ หลังพิงพนัก มีที่วางแขนและเท้า ขณะนั่งควรมีการเปลี่ยนท่าทุก 15 - 30 นาที

ไม่ควรนั่งติดต่อกันนานเกิน 6 ชั่วโมง

ขั้นตอนที่ 4 การเคลื่อนย้ายต้องใช้ผ้ายกตัว ไม่ลาก หรือดึงตัวผู้ป่วยต้องได้รับการเคลื่อนไหวร่างกายทุก ๆ 30 นาที และออกกำลังแขนขา ข้อต่าง ๆ อย่างน้อยทุก 4 ชั่วโมง



ขั้นตอนที่ 5 ใช้อุปกรณ์เพื่อลดแรงกดทับในผู้สูงอายุหรือผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ควรใช้ที่นอนลม ใช้หมอนนุ่ม ๆ รองตามปุ่มกระดูก

- ข้อห้าม อุปกรณ์ที่ไม่ควรใช้ร่วมกัน ทั้งทำนั้ง ทำนอน คือ**
1. ห่วงยาง เพราะจะทำให้เพิ่มแรงกดทับมากขึ้น
 2. ถุงมือใส่หน้า เพราะจะเพิ่มความเปียกชื้น

วิธีการดูแลแผลกดทับ

- แผลกดทับ ระดับที่ 1**
- ❑ ใช้อุปกรณ์ช่วยลดแรงกดทับของบริเวณที่พบ
 - ❑ พลิกตะแคงตัวทุก 2 ชั่วโมง
 - ❑ จัดท่าที่ถูกต้อง
 - ❑ ดูแลผิวหนังให้แห้งสะอาด
 - ❑ ไม่นวดบริเวณรอยแดง
 - ❑ ทาผิวหนังด้วยวาสลีน
- แผลกดทับ ระดับที่ 2**
- ❑ ทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือชนิดล้างแผล