

患者和家属指南

## 压力性损伤

### 概述

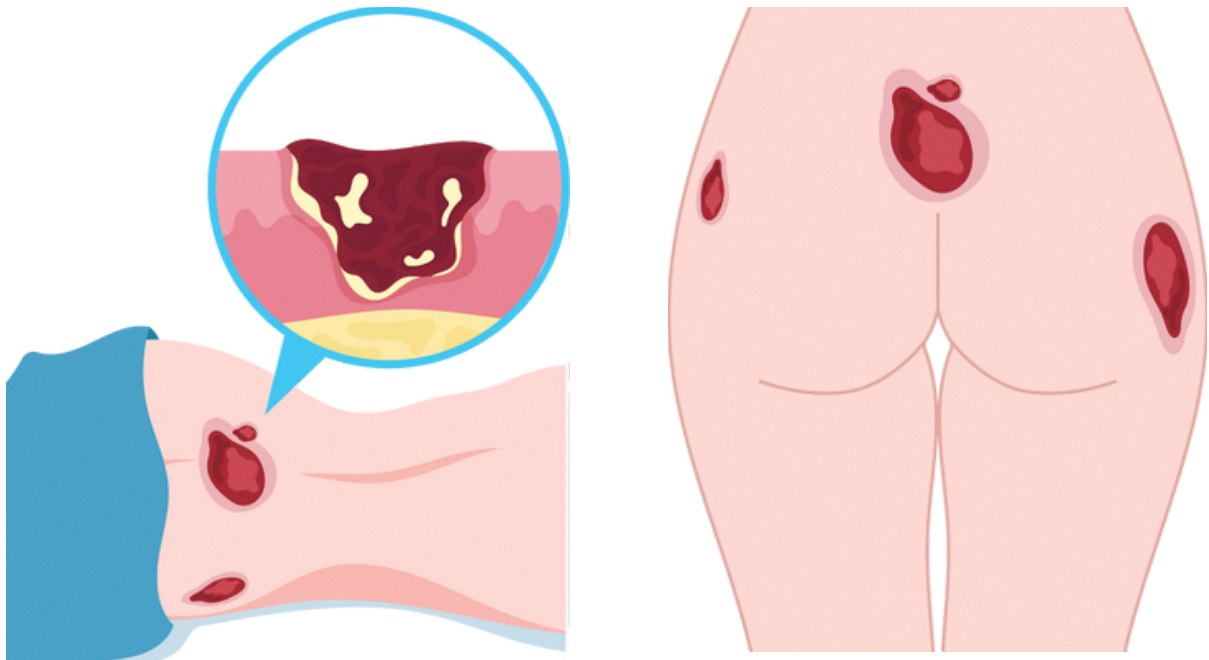
压力性损伤（也称为压疮、褥疮、压疮或褥疮）是对皮肤和皮下组织的局部损伤。

### 原因

长时间躺着或坐着会对皮肤造成持续的压力，导致受影响区域的血液供应中断，并造成皮肤和组织损伤。当这种情况发生时，就会形成压力性损伤。

### 压力性损伤的症状

伤口通常一开始会呈现持续存在的疼痛、红肿或温热的点状。如果不及时治疗，伤口会迅速加深，疼痛加剧。如果伤口感染，可能会导致严重的问题。



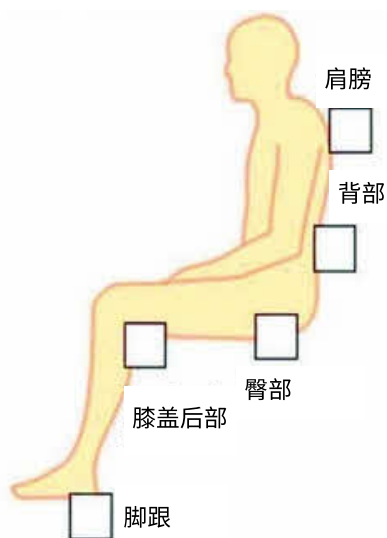


## 当我们的亲人处于以下情况时，发生压疮的风险：

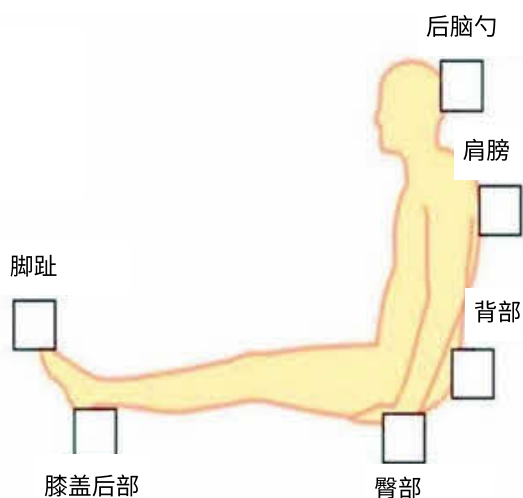
- 无法缓解身体骨骼部位的压力。
- 压力点持续暴露于汗液、尿液或粪便中。
- 大部分时间都躺在床上或椅子上。
- 无法感知疼痛或患处感觉减退。
- 在床上滑落。这会导致摩擦和剪切，可能会撕裂娇嫩的皮肤。
- 营养不良和缺水，尤其是在饮食中摄入的水分和蛋白质不足的情况下。
- 尿失禁或肠失禁。
- 曾患过压疮。
- 年龄超过65岁且具有其他危险因素。
- 因糖尿病、肥胖、吸烟、中风和/或脊髓损伤等疾病导致血液循环不良。

## 常见的压力点位于哪里？

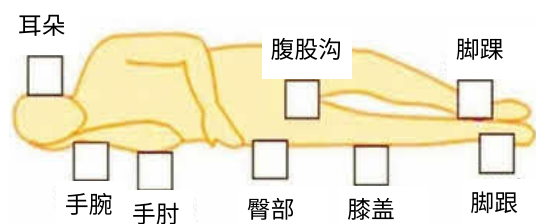
坐在椅子/轮椅上：



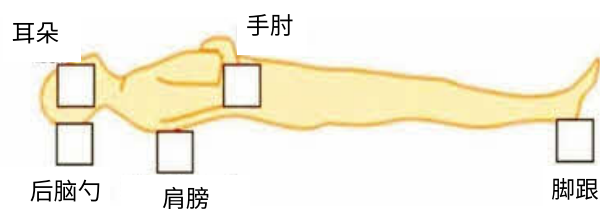
坐在床上：



## 侧卧:



## 平躺:



## 如何缓解压力点?

### 躺下

#### 1. 平躺

- 使用枕头垫高脚跟，使脚跟远离床，或让脚跟靠在床垫边缘。
- 床头抬高角度不得超过 30 度。

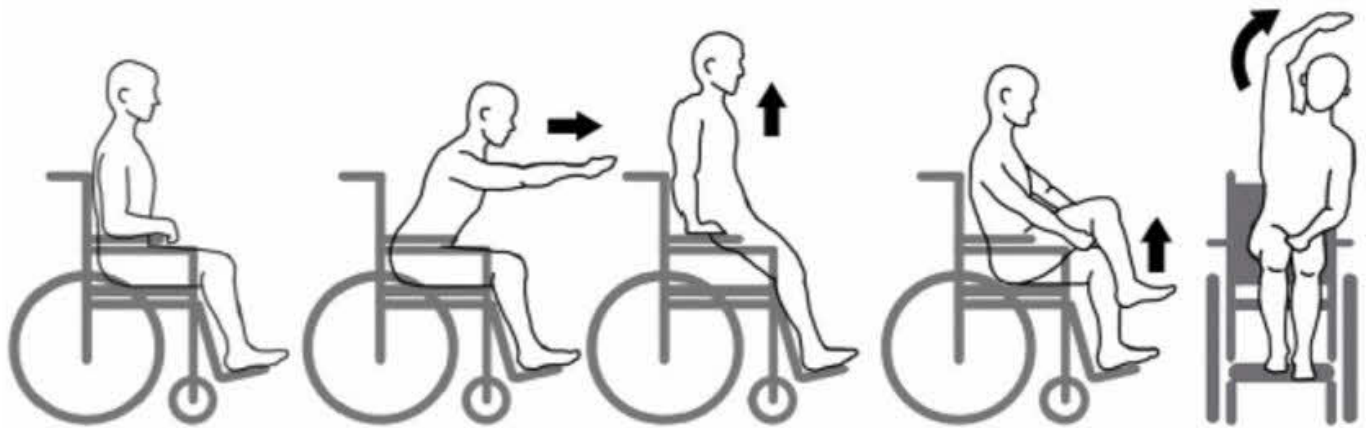


#### 2. 向右或向左躺

- 在膝盖和脚踝之间放一个枕头或垫子，防止它们相互摩擦。
- 用枕头支撑背部以保持姿势。
- 在关节（骨头区域）下放置一个枕头来缓冲该区域。
- 不要直接靠在髌骨上。
- 床头抬高角度不要超过30度。
- 不要将枕头直接放在膝盖后面，因为这可能会减少流向腿部的血液。

## 坐下

- 通过向两侧和前方倾斜来转移重心。
- 长时间坐着或躺着时，抬起一条腿并将身体向上推。



大多数情况下，压力性损伤是可以预防的：

### 1. 保护你的皮肤

- 每天检查皮肤状况，是否有发红、瘀伤、皮疹、干燥、肿胀、皸裂、撕裂、结痂和水泡。
- 特别注意可能积聚压力的区域，尤其是骨头区域。

如果您难以看清某些区域：

- 使用长柄镜子。
- 请其他人拿着镜子检查皮肤的各个部位。
- 请别人帮忙拍摄你看不到区域。





## 2. 采取良好的预防措施

- 卧床时，每2小时或更长时间变换一次姿势，坐下时每小时至少变换三次姿势。
- 使用专用伤口敷料、坐垫、床垫或床铺来分散压力，保护皮肤免受伤害。
- 在床和椅子之间移动时，务必用适当的方法将其抬起。
- 避免在床或椅子上滑动或拖拽。
- 保持皮肤清洁、干燥和健康。
- 涂抹隔离霜来保护皮肤免受尿液或其他身体废物的伤害。
- 涂抹乳霜或乳液，滋润干燥的皮肤。
- 保持健康均衡的饮食，并饮用足够的水。
- 戒烟。

### 使用压力缓解设备

气床垫和/或压力缓解垫是针对难以独立翻身和活动的患者，预防压力损伤的常用设备。您的医疗保健专业人员或许能够就这些设备是否适合您的亲人提供建议。

