

帮助您

预防压力性溃疡

（也称为褥疮、压疮或压力性损伤）
的指南

任何年龄段的任何人都可能会患上褥疮，但如果您有以下情况，则更有风险：

- 行动困难，在没有帮助的情况下无法变更体位。
- 全身或身体的部分区域无法感觉到疼痛。
- 存在大便或小便失禁的问题。
- 患有重病，或因最近接受过手术而不愿移动，或行动困难。
- 食欲不振或饮食不良，或饮水量不够。
- 因脊髓损伤而无法移动，或在第3页上的图1所示区域内无知觉。
- 患有糖尿病或腿脚循环不良。



这本手册旨在让您了解您和您的照顾者可以如何帮您避免患上压力性溃疡。如果您的照顾者并不参与帮助您护理皮肤的工作，您可能需要请他们提供帮助。

如果您在医院，您的护理团队将为您提供帮助。如果合适，您仍然可以让照顾者参与您的护理。在护理团队与您讨论并计划您的护理时，请与他们讨论这点。

请务必遵循本手册中的实用建议，并与您的医疗保健专业人士讨论可以确保皮肤保持健康的任何其他措施。

请注意：医疗保健专业人士可以是：

- 护士
- 职业治疗师
- 营养师
- 物理治疗师
- 足科医生
- 医生（全科医生）
- 助产士

什么是压力性溃疡？

压力性溃疡（也称为褥疮、压疮或压力性损伤）是因压力而受到损伤的皮肤区域。通常是由于长时间不动地坐在或躺在一个位置上、或在一个表面上摩擦或拖动皮肤而引起的。在诸如夹板和石膏等设备下也可能会产生压力性溃疡。

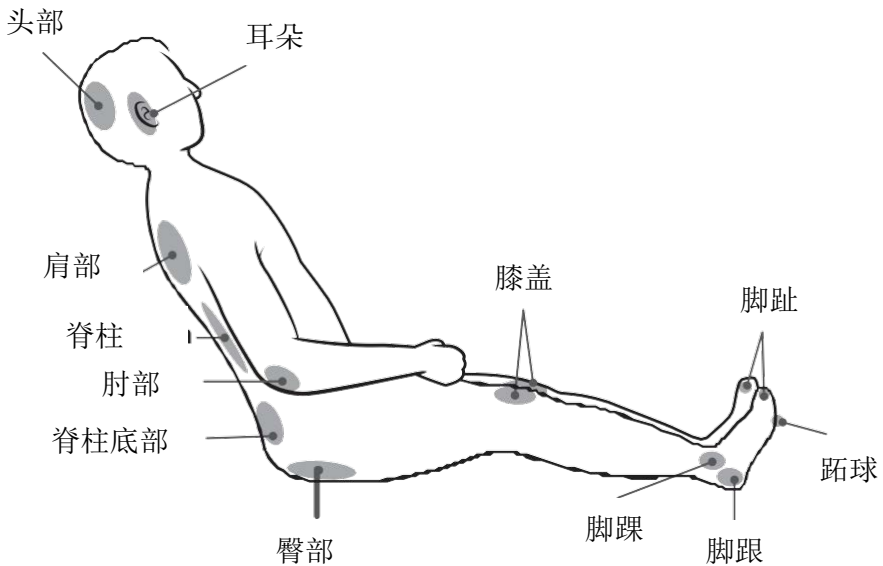
仅在几个小时内就可能会产生压力性溃疡，一开始的症状通常是患处的皮肤改变颜色。它可能会比平时稍微变红、变暖或变深。如果不采取措施解决原因，则可能会发展为起泡或开放性伤口。

应尽量避免压力性溃疡，因为它们可能需要很长时间才能愈合。如果不及时治疗，可能会发生并发症，这对您可能会非常有害。在极端情况下，其中一些甚至可能会危及生命。

身体的哪些部位最容易受到威胁？

下图的阴影区域显示了最容易发生压力性溃疡的风险区域。当您坐起来或躺在床上时，这些区域就存在风险。

图1：



医疗设备

放置医疗设备的原因很多，从预防到治疗（例如呼吸管、外科引流管、进食管）。设备下方的部位可能会受到刺激、压力、湿气和皮肤破裂的风险。在您住院期间，护士将检查您的皮肤，包括尽可能检查位于任何设备之下的皮肤。

您或您的照顾者可以采取什么措施来预防压力性溃疡？

避免出现压力性溃疡最重要的措施是遵循以下SSKINS清单中的实用建议：

SSKINS表示：

S – skin（皮肤）

S – surface（表面）

K - keep moving（保持活动）

I – incontinence（失禁）

N – nutrition（营养）

S - self care or shared care（自我护理或共享护理）

SSKINS清单

皮肤

- 每天至少两次检查您的皮肤是否有破损的迹象。一次在起床之前，一次在一天中后来的时间，但也可以在您晚上上床睡觉之前。
- 使用镜子可能会有助于查看您的皮肤区域，或请寻求照顾者的帮助。
- 特别留意位于设备（例如夹板、石膏、专业鞋类、身体矫正器）下的皮肤。
- 需要注意的破损迹象包括：皮肤发红或变暗，起泡或皮肤破损。
- 如果您皮肤的某个区域变色或破裂，请尽量不要长时间坐在或躺在该区域上。
- 保持皮肤清洁干燥。洗净后拍干。
- 确保检查所有皮肤褶皱，并保持其清洁干燥。
- 请勿摩擦或按摩皮肤。
- 请勿使用滑石粉或带有香料的洗护用品。

表面

- 躺在床上时，您可以在脚踝和膝盖之间放置枕头。
- 有各种辅助工具、坐垫和床垫可以帮助重新分配压力。医护人员可以与您讨论这些。
- 在床上使用轻质的被子或毯子。
- 避免使用合成材料制成的衣服和床单。天然材料（例如棉花）有助于减少出汗和摩擦。

保持活动（如果有能力这样做）

- 越保持活动，情况就越好。当躺在床上和坐着时，定期变换您的位置。
- 变换位置可以只是很简单的动作。例如，坐着时从一侧臀部移动到另一侧臀部，或躺在床上时从仰面躺变为侧身躺。
- 如果您正在照顾的人无法自己变换位置，则可以使用辅助工具来帮助做到这点。请向医疗保健专业人士寻求建议。
- 保持活动很重要；对您的生活方式进行细小的改变可能会带来非常不同的结果，例如，在看电视时，当播放广告时起床泡杯茶。

失禁

- 潮湿的皮肤会增加您的风险，特别是如果皮肤由于不干燥、失禁、出汗或伤口流脓而变得潮湿时。
- 皮肤皱褶处可能会积聚水分，从而会增加发生压力性溃疡的风险。确保您保持皮肤清洁干燥，以减少皮肤表面的水分积聚。

- 如果您在大便或小便方面存在任何问题，请向医疗保健专业人士寻求帮助和建议。（当您在家时，这可能是您的地区护士。如果您在医院，请询问病房工作人员。）
- 当失禁垫弄湿或弄脏后，请及时更换并尽快清洁皮肤。
- 请根据医疗保健专业人士的建议使用隔离霜。

营养与补水

- 饮食要健康。如果您无法吃大份的餐食，则少吃多餐通常会更好。
- 可提供额外添加卡路里或蛋白质的饮料和食物。如果您需要这些，请与您的全科医生联系。
- 每天最多喝8杯液体，可以使您的皮肤保持水分。饮料可以包括茶和咖啡，但不能包括酒精。

自我护理或共享护理

- 如果您有患上压力性溃疡的风险，那么很重要的是，参与您护理的每个人都应意识到会使您面临风险的情况。你们都需要认识到风险，并做出必要的改变。
- 如果您患有糖尿病或腿脚有血液循环问题，那么很重要的是，您和您的照顾者都要认识到，由于存在这些医疗问题，您所面临的风险更大。
- 如果您曾经有过或目前患有压力性溃疡，重要的是让参与您护理的每个人都意识到这一点。告诉他们您所使用的任何设备，以确保他们可以识别风险，并对您的护理做出必要的改变。

如果您认为自己患有压力性溃疡该怎么办？

如果您的皮肤变色、起泡或破裂，请尽快与医疗保健专业人士联系，并按照本手册中的建议进行操作。

照顾者：

您正在照顾的人可能需要帮助检查其皮肤，因为容易产生压力性溃疡的部位很难看到。

如果您正在照顾不能正常饮食的人，请向您的全科医生咨询。

如果您正在照顾具有大小便失禁问题并无法照顾自己的人，那么保持他们的皮肤清洁干燥是很重要的。

我有患上压力性溃疡的风险吗？

是的，您有风险。在适当的情况下，任何人都可能会患上压力性溃疡。这就是为什么向您提供此信息，以帮助防止皮肤损伤。

注释和提示：

您可以通过以下方式与您的医疗保健专业人士联系：

姓名	联系方式
护士	
职业治疗师	
营养师	
物理治疗师	
足病医生	
全科医生（GP）	

如果您希望本文件的翻译版本，或大号字体、盲文或音频格式，请联系：

tissueviability.education@ggc.scot.nhs.uk 您也可以通过“组织生存能力员工网”

（Tissue Viability StaffNet）的网页进行访问。



如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر می‌خواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

本手册由大格拉斯哥和克莱德国民保健服务组织生存能力服务部（NHS Greater Glasgow and Clyde Tissue Viability Services）设计和修订，并根据《NATVNS预防压力性溃疡：针对有患压力性溃疡风险的成年人的指南》改编。



复核日期：2022年9月

mi · 273576 v3.0 · GGC0236