

# 探析预防压力性损伤的方法

唐晓莉

四川绵阳四〇四医院

**[摘要]**发生皮肤和/或潜在皮下软组织的局限性损伤,通常发生在骨隆突处或与医疗或其他医疗设备有关的损伤。该压力性损伤可表现为局部组织受损但表皮完整或开放性溃疡并可能伴有疼痛。剧烈和(或)长期的压力或压力联合剪切力可导致压力性损伤出现。皮下软组织对压力和剪切力的耐受性受环境、营养、灌注、合并症和软组织的条件的影响。

**[关键词]**压力性损伤;预防;注意事项

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1778

## 一、压力性损伤产生的原因

局部潮湿或排泄物刺激:皮肤时常遭受汗液、尿液等影响引发皮肤潮湿现象,皮肤表面酸碱度出现变化,造成表皮角质无法保证组织不受侵袭,皮肤产生溃烂现象,极易产生感染。自身营养状况属于产生压疮重要因素,老年人细胞活性降低,造成皮肤经常干燥,整体缺少弹性,脂肪层缺少活力变得稀薄。体温出现异常时,自身新陈代谢效率提升,身体部位需要大量氧气维持增大的工作量。部分组织受到压迫,造成组织内部缺血缺氧。使用石膏或牵引装置时,因为整体处于固定状态,帮助患者固定身体,但是在固定过程中患者身体处于无法活动状态,活动时组织常常受到压迫,导致缺血缺氧,最终造成部分组织出现溃烂现象。急性应激状态会造成身体对压力格外敏感或者产生一定感觉障碍,失去自主活动能力,造成部分组织被持续压迫,血液循环出现问题,并最终产生压力性损伤<sup>[1]</sup>。

## 二、压力性损伤好发部位、高危人群、危险因素

### (一)压力性损伤好发部位

压力性损伤多发生于受压和缺乏脂肪组织保护、无肌肉包裹或肌层较薄的骨隆突处,并与卧位有密切的关系。1.仰卧位时:好发于枕骨粗隆、肩胛部、肘部、骶尾部及足跟处,尤其好发于骶尾部。2.侧卧位时:好发于耳廓、肩峰、肋骨、髌骨、股骨粗隆、膝关节的内外侧及内外踝处。3.俯卧位时:好发于面颊、耳廓、肩峰、女性乳房、肋缘突出部、男性生殖器、髂前上棘、膝部和足趾等处。4.坐位时:好发于坐骨结节处。

### (二)高危人群

易发生压力性损伤的高危人群包括:1.老年人、肥胖者;2.瘦弱、营养不良、贫血、糖尿病患者;3.意识不清和服用镇静剂患者;4.瘫痪或水肿或发热或疼痛患者;5.大小便失禁患者;6.因医疗护理措施(如制动、行石膏固定、手术、牵引等)而活动受限者。

### (三)危险因素

易发生压力性损伤的危险因素包括:1.强迫体位;2.皮肤完整性受损;3.皮肤受潮湿刺激;4.营养不良;5.意识状态改变或感觉障碍;6.活动受限;7.疼痛。

## 三、在预防压力性损伤中的常见误区

误区一:使用气圈可以预防压力性损伤。其实这是一个误区,使用气圈或环状垫实际增加了新的受压点。气圈使局部血循环受阻,造成静脉充血与水肿同时妨碍汗液蒸发而刺激皮肤,特别是水肿和肥胖者更不宜使用。正确方法:对长期卧床者可使用交替式充气床垫可延长翻身间隔时间,每2-4小时翻身一次。或4-5cm厚的海绵床垫每2小时翻身一次。坐轮椅者需加4-5cm厚的海绵垫、凝胶垫,每15分钟抬起身体一次。对于关节突出部位可加垫软枕,可用一些新型敷料(泡沫敷料)减压<sup>[2]</sup>。

误区二:使用爽身粉保持皮肤干燥。以为爽身粉可以预防压力性损伤,实际堵塞毛孔不利于皮肤呼吸和健康。特别是大小便失禁者,不要使用爽身粉。可以在其臀部、会阴部使用紫草油或护臀膏、皮肤保护膜保护。

误区三:使用碱性肥皂彻底擦洗皮肤。以为皮肤越干燥越有利于预防压力性损伤,实际去除了有利的皮肤保护层。可使用弱酸性的沐浴露,采用冲淋的方法,勿泡澡或用力搓洗。清洗皮肤后可用润肤露涂抹皮肤预防干燥。

误区四:勤按摩,以为对已经压红的部位进行按摩可以

促进血液循环,实际是加速局部组织耗氧和组织坏死。

## 四、预防压力性损伤注意事项

### (一)体位安置与变换

侧卧过程中应当选择30度夹角的侧卧位,将足跟部位垫高。除必须需求外,应当防止长时间处于床头超过30度、半坐卧位和90度侧卧位状态。全部高危患者应当按时改变体位,降低身体受压部位所承受压力的时间和强度。体位改变次数应当按照患者的病情、皮肤耐受程度、移动能力和所使用支撑面的材质而决定。建议每2小时改变1次体位,协助患者进行体位变换和移动患者时,应抬起患者身体,避免产生剪切作用力。同时,体位安置应该使患者肢体能够自由活动。

### (二)皮肤护理

避免局部皮肤刺激,保持皮肤清洁、干爽,避免用刺激性洗液,易用温水及中性洗涤剂;内衣柔软、透气,保持清洁干燥;床单整洁平整、无皱折、无碎屑;对大小便失禁者、呕吐或出汗多者应及时擦洗干净、更换衣服和床单,皮肤清洁后予润肤霜或润肤膏外涂;使用尿片者,必须保持尿片清洁、干燥,及时更换。

有效的皮肤保护能够减少压力性损伤产生的概率。使用水胶体敷料、泡沫敷料及透明膜敷料均可达到保护皮肤,降低皮肤受到的作用力。除骨隆突受压部位外,还应关注以下部位的皮肤护理,例如:梯度压力袜、护颈圈、无创面罩、连续加压装置、夹板、支架、尿管等与皮肤接触的相关部位。关注医疗器械相关性压力性损伤是压力性损伤预防的一部分<sup>[3]</sup>。

### (三)改善机体营养状况

营养不良属于造成压力性损伤产生的因素之一。良好的营养是创面愈合的重要条件,应给予平衡饮食,增加蛋白质、维生素和微量元素的摄入。对于营养不良以及长期卧床或病重者,应给予充足的营养,可补充瘦肉类等高蛋白食物;西红柿、茄子、红枣等高维生素膳食;不能进食者在营养师的指导下给予鼻饲,或采用营养支持疗法。

## 五、对压力性损伤进行治疗时也要避免一些误区

误区一:在伤口上使用抗生素,以为可以抗感染,实际增加了耐药菌株的机会。

误区二:暴露伤口使其结痂,以为结痂即是愈合,实际痂下有伤口,导致痂下积液感染。

误区三:使用烤灯以为可以促进愈合,实际应用不当反而不利于伤口愈合。

误区四:只看局部伤口不看全身情况,以为局部使用好的药物就能促进愈合,实际压力性损伤治疗是一个系统工程,需要综合调理、整体干预。

## 结论

群众在遇到皮肤压力性损伤时不要慌张,一定要及早就医,结合药物以及物理治疗,改善当前病症,使其能够尽快痊愈。要提高对预防皮肤压力性损伤知识的了解,重在预防。

## 参考文献

- [1]彭瑶瑶.如何预防压力性损伤[J].康颐,2021,(7):20.
- [2]张会琼.老人如何预防压力性损伤的发生[J].家庭卫生指南,2020,(05):87.