

预防压疮 指导手册

病患、家属和护理员的指南



介绍

压疮也称为压力性溃疡、褥疮、卧疮，是指皮肤和皮下组织的受损。由于长期躺卧或坐着，压疮通常会出现在身体的骨质区域。

这份预防压疮工具包，可以作为预防压疮的指南。工具包包含了有用的贴士，以及能协助您实行压疮预防最佳实践的实用工具。



访问我们的“**压疮中心**”了解更多有用的信息，以及预防与管理压疮的贴士。

www.healthhub.sg/pressure-injury

目录

此指导手册分成6部分, 每个部分的首个英文字母组成单词“**I.N.J.U.R.Y.**” (受伤)。



失禁护理 (Incontinence Care)

由于尿液或粪便造成皮肤长期潮湿, 更容易引起皮肤败坏。保持良好的个人卫生习惯, 保持皮肤的干净与干燥。

第6页

使用减压垫 (Use Pressure Relieving Surfaces)

向医疗专家了解合适的减压垫产品, 让必须久坐或久卧的您/您的亲人使用。

第16页





营养与补水 (Nutrition & Hydration)

充足的营养和水分可以促进肌肤健康，让皮肤更能抵抗压疮。

第8页



多移动 (Just Move)

长时间的压力会切断皮肤和皮下组织的血液供应，从而导致损伤。不断移动以减轻压力。

第12页

定期检视皮肤 (Reassess Skin Regularly)

避免对皮肤的持续施压。定期检查皮肤是否出现压疮的症状。

第18页

寻求帮助 (You Should Seek Help)

如果您发现皮肤状况发生变化并怀疑是压疮，请及早告知医疗人员。早期治疗是治疗压疮的关键。

第22页



失禁 护理

长时间曝露在尿液或粪便的湿气中，对皮肤有害。活动减少、受损的皮肤都能导致压疮。

如果您/您的亲人失禁，请向医疗人员了解适当的治疗与管理方式。

可能建议的合适失禁产品（例如尿布、失禁垫）或保护皮肤免受湿气伤害的阻隔产品（例如阻隔霜、喷雾剂）。



管理失禁有3个要素，您可以使用C.P.R.一词来记住它们。



清洁 (Cleanse)

每次失禁后，请用水或pH值为中性的皮肤清洁剂清洁皮肤。接着，请轻柔、彻底地擦干皮肤。



保护 (Protect)

隔离产品（例如阻隔霜或喷雾剂）可以最大程度地减少皮肤接触尿液、粪便或过多的湿气。请向医疗人员询问最合适的产品。



修复 (Restore)

干燥的皮肤容易受损。使用保湿剂或乳液以防止皮肤干燥。

提示与贴士

- 定期进行皮肤护理，及时清洁弄脏或湿润的皮肤。
- 避免使用香味浓郁的肥皂或爽身粉，因为它们会使皮肤干燥并容易损伤。
- 清洁时切勿用力搓揉或擦洗皮肤。
- 把失禁垫/尿布弄平，防止皱褶；长间接接触此类皱褶会导致压疮。
- 切勿使用油性阻隔霜。它们可以降低失禁产品的吸收性。

营养与 补水

良好的饮食可以使
皮肤健康，并且更能抵
抗压疮。



吃得好

适量，适当地摄取各种食物，可以提供健康皮肤所需的营养。

如果您的亲人可能有压疮，或已经有压疮了，那么确保饮食中有足够的蛋白质、维生素C和锌非常重要。

蛋白质

您的身体需要蛋白质来建立和修复皮肤和其他身体组织。摄取足够的蛋白质可以保持皮肤的强壮并促进愈合力。尝试在每一餐中添加一种蛋白质来源（例如：瘦肉、家禽、鱼、蛋、奶制品或大豆）。

维他命C

维他命C对于伤口愈合和新皮肤组织的生成很重要。水果和蔬菜含有多种维他命和矿物质。富含维生素C的食物包括橘子、奇异果、浆果、番茄和西兰花。

锌

锌是一种对伤口愈合和新皮肤组织生成有益的矿物质。锌含量高的食物包括红肉（例如牛肉、羊肉）、牛奶和奶制品、贝类（例如螃蟹、大虾）、豆类和扁豆、面包和谷类以及多叶绿色蔬菜。

喝得好

脱水会导致皮肤变得更脆弱，更容易受伤。除了食物中的液体外，建议您每天喝6到8杯液体（1.5升），除非医疗人员另有指示。

尿液颜色浅即表示身体水分充足。尿液深色或味道浓烈可能表明您没有摄入足够的水分。



额外考量

超重、过瘦或患有糖尿病都会增加发生压疮，或现有压疮愈合不良的风险。

过瘦会减少保护皮肤的肌肉和脂肪，增加骨骼区域发生压疮的机会。

超重会使皮肤承受过大的压力，如果您/您的亲人不能移动太多，则会大大增加患上压疮的风险。

如果您/您的亲人患有**糖尿病**和压疮，那么良好管控血糖很重要。高血糖会影响红血球将营养输送到皮肤和周围组织，进而减慢伤口的愈合速度。

向医疗人员寻求饮食、体重管理或糖尿病控制方面的建议。

多移动

长时间的压力会切断皮肤和组织的血液供应，从而导致损伤。无论您可以独立走动，还是需要他人帮助来移动，定期移动有助于减少发生压疮的风险。



如果您/您的亲人卧床不起.....

每2个小时翻身一次，改变姿势如向左、向右或平躺。您可以使用本工具包背面的“转动时钟”来指导您何时翻身。

1. 平躺

平躺时，请用一个枕头抬起脚后跟，避免脚后跟受压。



2. 面向左/右侧躺

侧躺时，在两腿之间放一个枕头，以防止膝盖和脚踝之间产生压力。



如果要抬起床头，请避免将床头抬高30度以上，以免对尾骨和臀部造成压力。



卧床时缓解压力的方式



用枕头太高脚后跟。



向侧面倾斜大约30度，而不是完全侧躺。在两腿之间放一个枕头。



如果有需要，请用枕头支撑后背，以保持侧躺的姿势。

如果您/您的亲人必须久坐……

每小时变换坐姿至少3次以释放压力。坐姿变化的例子包括了：



向两侧倾斜。



向前与往后倾斜。



如果可以的话，双手支撑身体将臀部提离椅子。



如果将脚长时间搁在脚凳上，请定期抬起双脚，以免脚后跟受到压疮。

常见问题解答

我已经有一个减压产品。这是否意味着我不需要移动？

减压产品不会消除压疮发生的风险。继续定期移动非常重要。

减压产品的设计通常是为了在您保持一个姿势时降低压力，有效时漫长达2小时。之后，您仍然需要移动身体以促进血液循环，并使设备恢复形状。

我家里有一张电动医院病床。我如何充分利用它？

这种床的功能之一是帮助病患保持最佳姿势，预防压疮。

为了防止尾骨和臀部受到压力，请避免将床头抬高超过30度。在某些医疗情况下（例如平躺时呼吸困难）或插管喂食需要将床头抬高，产生压疮的风险会更高。尝试每小时可以调整床头的角度。

此外，在升起床头之前，您可以稍微升高床脚。这将有助于防止病患在床上下滑，导致臀部和双脚承受压力、摩擦和剪应力。

使用 减压垫

市面上有许多可以帮助减轻皮肤压力，不同类型的床垫、垫子和其他辅助工具。

如果您/您的亲人必须长时间坐卧，请向医疗人员了解合适的产品。



请注意，市场上有很多产品使用起来很舒适，但是可能无法有效防止压疮。此外，您使用的垫类产品（例如失禁产品）也可能增加发生压疮的风险。如果您有任何疑问或疑虑，请咨询医疗人员。

有助于预防压疮的产品例子:	避免使用以下产品:
记忆泡沫	橡胶圈
模块泡沫	家用坐垫
皮肤护理垫	纤维脚后跟护套
脚后跟减压护套 / 脚后跟悬挂护套	纤维床垫
防压疮充气垫	交替式气垫
交替式气垫床	羊皮
	羊毛织物
	泡沫敷料 / 创可贴

提示与 贴士

- 避免在减压床垫上铺上床套，以免降低床垫的有效性。
- 避免在交替式气垫床上使用床笠，因为这会影响气垫床的空气流向并降低有效性。建议改用床单。
- 在翻身或改变姿势时，请检查您/您的亲人身体下的表面（例如衣服、失禁垫、床单）上是否有皱纹、细纹和管形皱褶。
- 每日检查减压产品/设备是否正常运作。
- 热心的亲友或许会送您他们认为有帮助的减压产品。一些产品可能有帮助，一些则可能使病情恶化。如有疑问，请向医疗人员寻求建议。

定期 检视皮肤

经常检查自己的皮肤，有助于您了解皮肤的正常状况，并可以及早发现并治疗压疮。

每天至少一次检查皮肤的压伤。必须长期卧床或坐着的病患，每翻身一次（至少2小时一次）就应该检查皮肤。如果病患使用了医疗设备，请每天至少一次卸下或移动设备检查皮肤。



容易发生压疮的皮肤区域

压疮会出现在身体的任何部位，特别是在身体的骨骼区域，如下所示。**最常出现压疮的部位包括：**

- 脚后跟
- 脑后勺
- 臀部

检查皮肤的方式

寻找：

- 肤色的改变，如变红色、紫色、蓝色或黑色
- 用手指轻微按压时，皮肤发红的区域不会变白
- 皮肤纹理的变化，例如干燥斑块、肿胀、水泡或皮肤龟裂

感觉：

- 皮肤较温热或较凉的区域
- 与周围皮肤的软硬度不同
- 疼痛或酸痛的地方

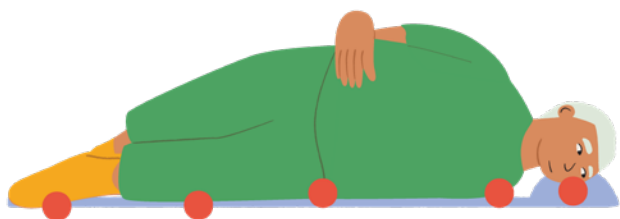
定期检查所有皮肤区域，特别注意有风险的区域。



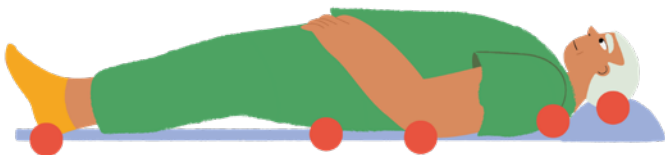
坐在轮椅上



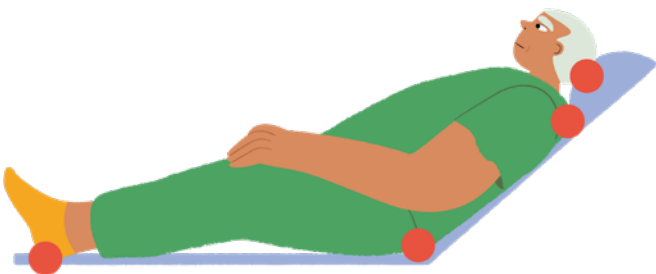
坐在椅子上



侧躺



仰躺



坐在床上

及早 寻求帮助

如果您发现皮肤状况发生变化并怀疑有压疮，请尽早通知医疗保人员。



早期治疗是压疮愈合的关键。一旦压疮恶化，就会变得更难治疗，并可能导致并发症，包括：

脓肿：脓液的集合


蜂窝织炎：身体组织发炎，导致发红和肿胀

败血症：细菌入侵血液

骨骼和关节感染

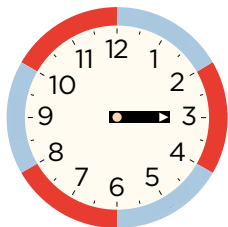
提示与 贴士

- 切勿忽视皮肤损伤的早期迹象（例如发红、肿胀）。通过适当的治疗，大多数非急性（第1阶段、第2阶段）的压疮都可以在几周到一个月内治愈。
- 严重的压疮（第3阶段、第4阶段、无法分期或深层组织的压疮）可能需要数月甚至数年才能治愈，而持续的伤口护理和治疗对于预防并发症很重要。

 裁剪此页上方的指针模板，
然后将其对折两次。

转动时钟

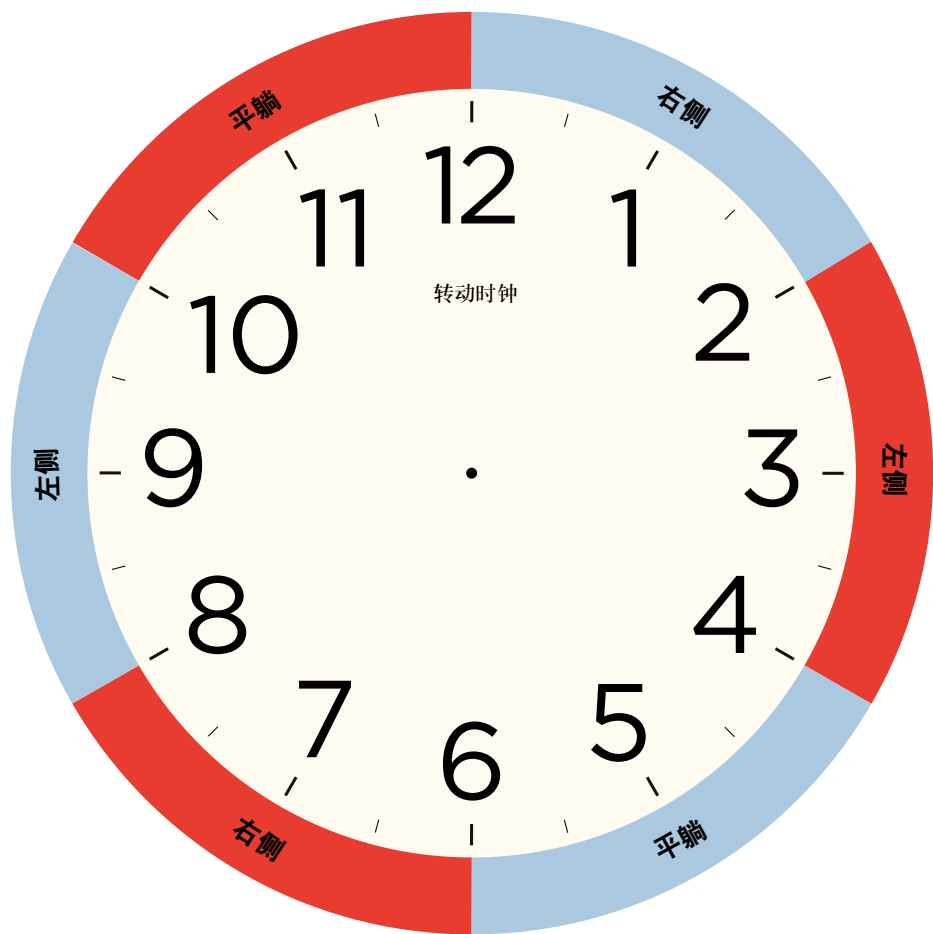
指示



完整的时钟

- 1 裁剪此页上方的指针模板，然后将其对折两次。
- 2 选择性：如果需要根据自身需求调整时间表，请裁剪出页面并剪掉钟面的外圈。
- 3 用纸张固定器/开口销将指针固定在时钟上，让箭头指向时间。
- 4 将时钟放在显眼的位置。
- 5 至少每2个小时翻身一次。卧床不起的患者每次翻身，就将时钟指针转到下一个翻身时间。

 裁剪此页（选择性）



每2个小时翻身一次，改变姿势如向左、向右或平躺。



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

www.moh.gov.sg

2020年5月 | 本册子印刷时的所有信息都正确无误