



患者与照护者教育

预防压力损伤

此信息将讲解您可以如何预防压力损伤。

有关压力损伤

压力损伤是对您的皮肤和皮肤下组织所造成的一种类型的损伤。压力损伤是由于对身体的某一骨质区域产生太多压力而造成的，比如您的尾椎骨、臀部、肘部或脚后跟。压力损伤也可能是由于佩戴医疗设备或其他摩擦您皮肤的设备而造成的。

压力损伤可能是疼痛的。它们可表现为皮肤上一片红色，或者一处开放性伤口或溃疡。褥疮是一种类型的压力损伤。

压力损伤的危险因素

压力损伤的危险因素包括：

- 长时间躺在床上或坐在椅子上。
- 无法自己移动。
- 无法控制您的肠道或膀胱。
- 营养不良。
- 皮肤脆弱或易破皮。
- 已存在压力损伤的问题，包括那些已经愈合或闭合了的压力损伤。
- 由于药物治疗、疲劳（感觉异常疲倦或虚弱）或者治疗后的听力和视力改变而难以感知您周围发生的情况。
- 使用接触到您皮肤的医疗设备，比如氧气管。

预防压力损伤

四处移动

- 当您坐着或躺下时，确保经常四处移动和改变您的位置。即使是小小的改变也有所帮助。
 - 如果您在床上或椅子上改变位置，抬起您的臀部；不要拖动您的身体。
 - 如果您卧床，至少每2个小时一次改变您的位置。如果需要，请求您的家人、医生或护士帮助您改变位置。
- 尽可能少地抬高床头，除非您的医疗状况使您平躺着会不安全。这样将对您的臀部造成较小的压力。
- 在您的膝盖之间和脚踝之间放置枕头或泡沫楔形物，以保持它们不会彼此触碰。另外，在您的小腿下放置一个小枕头以保持您的脚后跟离床。
- 如果您坐在轮椅上或者必须长时间坐在椅子上，至少每个小时一次改变您的位置。不要坐在甜甜圈形状的枕头上。而是应该坐在普通的、长方形的枕头上。如果您需要有关枕头类型的建议，请与您的医生或护士交谈。

照料您的皮肤

- 如有需要，沐浴和洗澡以减少尿液、大便（粪便）或汗液产生的水分。
- 向您的皮肤轻柔地涂抹上一层薄薄的乳霜以防止皮肤干燥。
- 如果您无法控制肠道或膀胱，立即告诉您的医生或护士
- 不要摩擦或按摩覆盖在身体上任何骨质区域上的皮肤。这可能伤害您的皮肤和皮肤下的组织。每天至少一次检查您的皮肤。如果您戴有任何医疗设备，每天一次拿开设备并检查设备下的皮肤。如有需要，请求您的家人、医生或护士帮助您检查皮肤。如果您感觉到任何疼痛或看到皮肤区域出现以下情况，告诉您的医生或护士：

- 发红
 - 有切口或开口
 - 起泡
- 食用营养均衡的饮食，饮用充足的液体。如果您的饮食有所限制，与一位饮食学家交谈以获取建议。您需要饮食健康才能使皮肤保持健康。

如果您对自己的皮肤健康有所顾虑，告诉您的医生或护士。他们将与您合作，给您更多建议以帮助预防压力损伤。

如果您有任何问题或顾虑，请与您医疗团队中的一位成员交谈。您可以在星期一至星期五、上午9:00点至下午5:00点间联络到他们，电话号码为：

_____。下午5:00点以后、周末或节假日期间，请拨打
_____。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打

212-639-2000。

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center