Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

预防压力性损伤

本信息介绍了如何预防压力性损伤。

关于压力性损伤

压力性损伤是指皮肤表面或皮下组织出现的一种疼痛。 当身体的某个部位长时间受到压力时，就会出现这种情况。 躺在床上或坐在轮椅上的时间过长便可能发生这种情况。 压力性损伤也被称为褥疮或压疮。

压力性损伤通常发生在骨质部位，如尾骨、臀部或脚跟。 也可能是由夹板或饲管等医疗器械摩擦皮肤所引起。

压力性损伤的第一个体征通常是皮肤变红、变紫或变蓝。 浅色皮肤的患者通常会出现红色斑块。 深色皮肤的患者通常会出现紫色或蓝色斑块。 皮肤可能会颜色变深，并开始出现疼痛、灼烧或瘙痒。 有时，压力性损伤会变成开放性伤口。

压力性损伤可能看起来像：

- 某块皮肤发红或发黑。
- 开放性伤口或溃疡。
- 疼痛点。

压力性损伤的风险因素

如果您有以下情况，可能会更容易受到压力性损伤：

- 以前曾出现过压力性损伤。
- 长期卧床或久坐。
- 活动不便或难以变换姿势。
- 病得很重或手术后正在痊愈。

- 患有可能影响血液流向皮肤的健康问题，如糖尿病或心脏病。
- 由于神经或肌肉问题，痛感不明显。 这会让您很难察觉到压力性损伤的形成。
- 未从饮食中摄取足够的营养，或未饮用足量液体来保持皮肤健康。
- 皮肤脆弱、易破损或磨损。
- 使用接触皮肤的医疗器械，如饲管或矫形设备（石膏或靴子等）。
- 由于出汗、发烧或难以控制排尿/排便而导致皮肤潮湿。 潮湿的皮肤很容易破损。 这会增加您受到压力性损伤的风险。

如何预防压力性损伤

检查皮肤

如果您经常坐着或躺着，每天至少检查两次皮肤。 查看皮肤是否出现红肿，尤其是尾骨或臀部等骨质部位周围。

如果您的医疗器械接触皮肤，尽量将其取下。 每天至少检查两次器械下面的皮肤。 如有需要，请让家人、医生或护士协助您检查皮肤。

如果您感到疼痛或发现部位出现以下情况，请告知您的医疗保健提供者：

- 发红或发黑
- 切口或开口
- 起泡
- 疼痛

活动身体

移动有助于减轻皮肤上的压力。 尝试尽可能四处走动和变换姿势。 如果您使用轮椅或卧床不起，这似乎很难做到，但即使是微小的改变也会有所帮助。 下面是一些示例：

如果您坐在椅子或轮椅上：

- 每 2 到 4 小时改变一次体位。
- 请勿坐在甜甜圈形状的枕头上（即中间有孔的圆形枕头）。 改用减压坐垫。 请向您的医疗保健提供者咨询使用哪种枕头的建议。

- 改变体位时抬起臀部。 请勿拖动身体。 如有需要，请让家人、医生、护士和护理人员协助您变换体位。

如果您躺在床上：

- 至少每 2 到 4 小时改变一次体位。
- 尽量避免卧平压迫身体骨骼。 如有需要，请让家人、医生、护士和护理人员协助您变换体位。
- 除非平躺不安全，否则尽量避免抬高床头。 这样可以减轻臀部的压力
- 用枕头夹在膝盖和脚踝之间，防止相碰。
- 在小腿下放一个枕头，使脚跟抬高并离开床面。

护理皮肤

- 淋浴或沐浴后使用乳液或保湿剂。 这有助于防止皮肤破损或皲裂。
- 如果您难以控制膀胱或大便，请在生殖器（阴道或阴茎部位）沾水后立即清洗。 涂抹皮肤屏障软膏或乳霜来保护皮肤，防止皮肤破损。
- 如果皮肤的骨骼部位发红，请勿揉搓或按摩。 这会伤害皮肤及皮下组织。
- 摄入健康食物，大量饮用液体。 如果您的饮食受到限制，请向临床营养师咨询建议。 您需要摄入含有足够热量、蛋白质、液体、维生素和矿物质的饮食，这样皮肤才能保持健康。
- 如果您担心自己的皮肤健康，请咨询您的医疗保健提供者。 他们会帮您预防压力性损伤。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Preventing Pressure Injuries - Last updated on December 30, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利