



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。当您身体的某个部位长时间处于压力之下时，就会出现这种情况。压力可能是因为躺在床上或坐在轮椅上时间太久造成。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、臀部或脚后跟。也可能是由夹板或饲管等医疗器械摩擦皮肤所引起。

压迫性损伤形成的第一个体征通常是皮肤变红或发紫。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一块红斑、开放性伤口或溃疡。压力性损伤有时会疼痛。

## 压力性损伤的风险因素

如果您存在以下情况，则可能会有罹患压力性损伤的风险：

- 过去曾出现过压力性损伤。
- 长时间躺在床上或坐在椅子上。
- 身体的某些部位活动不便，或难以经常变换姿势。
- 病情严重或处于手术恢复期，需要长时间卧床。
- 患有会影响皮肤血液流量的疾病，如糖尿病和心脏病。
- 患有会减轻疼痛或不适感的疾病，如神经或肌肉疾病。这会让您无法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设备，包括饲管或矫形设备，如石膏或靴子。
- 出汗、发烧或尿失禁（无法控制膀胱或排便）导致皮肤湿度增加。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

预防压力性损伤的最佳方法之一是检查皮肤。长时间坐着或躺着时，每天至少检查两次。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
- 切口或开口
- 起泡

### 活动身体

可通过四处走动来减轻身体某些特定部位的压力。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：

- 如果您坐在轮椅上或必须长时间坐在椅子上：
  - 每 2 到 4 个小时改变一次体位。
  - 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。
- 如果您长时间卧床：

- 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

- 淋浴或盆浴后，在皮肤上涂抹保湿剂或乳液。这有助于防止皮肤破损或皴裂。
- 如果您尿失禁，请尽快清洁生殖器部位（阴道或阴茎部位）。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。
- 保证均衡饮食，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。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Preventing Pressure Injuries - Last updated on May 17, 2022  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利