



卧床老人压疮的预防和护理

压疮又称压力性溃疡、褥疮，是由于局部组织长期受压，发生持续缺血、缺氧、营养不良而致组织溃烂坏死。据有关文献报道，每年约有6万人死于压疮合并征。

压疮好发于骨骼隆起处，这些部位一般缺乏肌肉和脂肪组织的保护，易引起血液循环障碍。如果长期卧床或坐轮椅，皮肤长时间承受压力、摩擦，或被擦伤后受到汗液、大小便等的浸渍时，均可造成压疮。发生部位与病人体位有密切关系。

一、预防压疮办法

1. 帮助患者身体受压部位进行有效减压 比如定时帮助其翻身(1~2小时一次)建议15~30°角平侧卧位。对于长期卧床的老年人，可使用交替式充气褥疮垫，使身体受压部位交替着力，从而延长翻身间隔时间。床头低于30°角，尽量避免半坐卧位。在关节骨突出部位加垫软枕；呈坐位时，轮椅上可加厚度为4~5厘米的海绵垫，并且每15分钟抬起身体一次，变换身体着力点，骨突处皮肤使用透明膜或者减压贴保护。

2. 保持皮肤清洁 常用温水为老人进行皮肤擦浴，大小便后清洁局部。注意避免使用碱性肥皂，最好采用冲洗的方式，切忌用力揉搓。

3. 加强皮肤柔润度 清洗后，记得及时涂上合适的身体乳液，保持皮肤清洁、光滑、干爽，使皮肤有较好的柔润度，以抵御摩擦力和压力。避免使用粉剂类爽肤产品(痱子粉等)，以防出汗后毛孔堵塞。

4. 加强营养 老人平时应注重

摄入高热量、高蛋白、高矿物质的食品，少食多餐，增加机体及皮肤的抵抗力。

5. 勤换内衣及被褥 卧床老人贴身衣物须选择宽松、柔软、吸汗的材质。平日需及时更换被褥，床铺一定要保持清洁、干燥、平整。

二、压疮观察要点

1. 卧位 根据老年人不同的卧位，重点查看骨突出和受压部位的皮肤情况。如有无潮湿、压红；压红消退时间；水泡、破溃、感染等。

2. 了解老年人皮肤营养状况 如皮肤弹性、颜色、温度、感觉等。

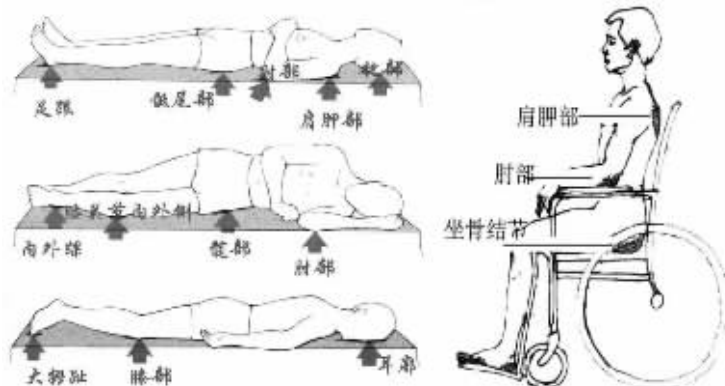
3. 了解老年人躯体活动能力 如有无肢体活动障碍、意识状态。

4. 全身状态 有无发热、消瘦或者肥胖、昏迷或者躁动、年老体弱、大小便失禁、水肿等。上述状态是老年人发生压疮的高危因素。

三、护理卧床老人注意事项

翻身时应将老人抬起，避免

压疮的好发部位



拖、拉、推等动作，避免挫伤皮肤。

卧床老人，一般情况下每2小时翻身一次，必要时2小时翻身一次。

定时记录老人身体情况，做到准确、全面。(记录内容包括翻身时间、体位、皮肤情况等)

四、压疮护理用品

压疮护理用品是预防压疮、减轻护理人员负担的好帮手。

1. 压疮垫 压疮垫可直接平铺于床单上，床垫表面波动起伏，有许多微孔喷射气流，具有通风换气、转移身体受力点的作用，从而有效预防压疮。

2. 楔形垫、软枕 可支撑身体不同部位，避免骨隆突部位长期受压。

3. 透明膜 在皮肤消毒后，可直接将透明膜贴于易发生压疮的部位，保持湿润环境和适宜温度，防菌防水，调节局部氧张力，避免压疮发生。

高级养老护理员 张洁

养生之道

老人倒走锻炼弊大于利

晨练时，经常看到一些老人倒着走路，他们认为倒着走路改变了平时一成不变的走路方式，可以锻炼脊椎和背肌，有效消除疲劳和腰背酸痛，还能缓解大脑衰老。殊不知，像这样倒着走路，对老年人往往是弊大于利。

倒着走对缓解腰背肌肉不适有一定好处，但大脑支配对侧的理论主要是针对左右两侧，并不适用于前后，因而倒走对缓解大脑衰老作用不大。由于老年人(尤其65岁以上者)的平衡性、视力、反应能力等均有所下降，稍不小心反而容易引发跌倒等危害。再者，如果突然听到意外声响，老年人还容易条件反射地猛回头，而猛回头更增加了健康风险。因为老年人多有不同程度的动脉硬化、高血压、高血脂、颈椎骨质增生等病症，大脑供血有一定程度的不足，若突然回头向后看，颈部转向，颈动脉受到压迫，管腔变窄、变细，血流减少、减慢；同时，颈部扭转时，颈部的交感神经受到刺激，使脑部血管发生痉挛，脑部供血减少，大脑细胞缺氧，使人出现头晕、耳鸣、恶心、呕吐等症状，甚至会骤然昏倒。

其实，正常的快走就是老年人最佳的运动健身方式，走路时可在手中揉健身球或核桃，有利刺激促进末梢血液循环。若是坚持要倒着走，特别是年老体弱者，一定要找个人少、车少、地面平整的安全地段，倒走过程中宜慢不宜快、注意控制身体重心、时间不宜过长，最好能有人在后面随时提醒风险。

云南 陈日益

退休生活秀

家有“刘畊宏女孩”

最近艺人刘畊宏的健身操很火，打开手机，铺天盖地都是“刘畊宏女孩”跳健身操的视频。我也来了兴趣，跟着他的直播跳了一个星期，感觉身体轻松了，而且大汗淋漓的感觉非常好。

那天回家，发现屋里传来熟悉的《本草纲目》的音乐。打开门一看，发现婆婆正对着屏幕学跳刘畊宏的健身操！见到我，婆婆立马停了下来，有些不好意思：“看你跳得挺好的，动一动对身体好，我也跟着试试。”

我多次鼓励婆婆去跳广场舞都没有成功，难得她对健身操感兴趣，我赶紧给她加油鼓气：“妈，这个挺简单的，您慢慢学着跳吧，跟上节奏，会越来越跳越好的。”婆婆见我这么

支持她，有了勇气。

我发现，婆婆没事就关上门来练习，像是着迷了。我盛情地邀请她和我一起跳。晚饭后，婆婆就等着刘畊宏的直播开场。我们站在一排，越跳越有劲，越跳越轻松。我特意带婆婆去买了一套健身的衣服，婆婆很喜欢，兴致更高了。

没想到，一段刘畊宏的健身操，让婆婆运动起来。婆婆不仅自己跳，还鼓励姐妹们一起跳，大肆宣传跳健身操的好处，成了一个名副其实的“刘畊宏女孩”。

动起来的婆婆浑身都散发着力量，笑容也多了，干活更有劲了。见她如此，我也看到了运动的魅力，决心每天都要跳一跳。

湖南 刘希

晒作品



夏日小暑(绘画)

山西 梁俊琦

祖孙乐

鸭子不会说话

爷爷：“春江水暖鸭先知。”

孙子：“爷爷，鸭子不会说话，它不会告诉你，你是怎么知道的？”

用热水烫烫

孙子：“爷爷，你给我买支雪糕吃吃好吧？”

爷爷：“雪糕太凉了，吃多了不好。”

孙子：“买回来，我用热水烫烫再吃。”

山东 原健