



慢性难愈合创面 该如何护理?

随着人口老龄化,社区老人中居家长期卧床者的压疮、下肢静脉溃疡、糖尿病足等,这些慢性难愈合性伤口如果得不到有效的专业指导和护理,作为一种长期消耗性疾病,会严重影响患者原发病康复和生活质量,也给家庭带来沉重负担;如果不及时治疗错过了最佳时机,还可导致截肢等严重后果。慢性创面的发病率在逐年增多,因此慢性伤口早期干预治疗和护理极为重要。

一、什么是慢性难愈合创面?

慢性难愈合创面简称慢创,是指无法通过正常有序而及时的修复过程来达到解剖和功能上完整状态的创面,这些创面常常延迟愈合甚至不愈合。通常当伤口每周愈合不能超10%~15%,或者超过一个月不能缩小50%,就被认为是慢性伤口。

二、影响伤口难以愈合的原因有哪些?

1. 全身的营养代谢:如蛋白质:它是伤口愈合不可缺少的物质,如果缺乏会导致局部组织出现水肿,增加被感染的风险;维生素缺乏:如维生素A会影响上皮生长;缺乏维生素B会阻止纤维细胞的合成,都会影响伤口的愈合时间;另外,还有一些微量元素,比如锌、铁等。

2. 年龄:老年人由于机体各方面功能下降,抵抗和免疫力下降,包括多种慢性病干扰,抗感染能力下降,一旦有创面,愈合速度也会减慢。

3. 糖尿病:糖尿病患者如未能有效控制,患者四周组织血液循环欠佳等导致伤口愈合



更加困难。

4. 肥胖:由于肥胖造成机体脂肪较多,伤口容易出现脂肪液化现象,特别是手术患者,导致伤口无法愈合。

5. 温度:维持37℃的体温,局部伤口在30℃左右,是促进皮肤血液循环的最佳时机,可以加快血管供血和推动组织伤口更好的愈合。

三、慢性创面的护理要求是什么?

1. 由于慢性创面多发于老年人,需给予老年病的基本护理;

2. 创面保持干燥、干净,定时翻身,避免创面再次受压;

3. 给予红光、烤灯、静脉泵等物理治疗;

4. 防止出现并发症,如因长期卧床而出现尿路感染、肺炎等;

5. 生活护理:如避免洗澡过热加重慢性创面,避免磕碰导致慢性创面难以愈合等。

四、护理慢创老人还有什么注意事项?

1. 慢性伤口治疗是以外科

为核心的一门综合性学科,涉及创面损害的机理研究、创面修复材料、新技术应用等多方面,以帮助患者同质治疗、舒适治疗和精准治疗。

2. 修复前对伤口部位、外观和周边皮肤的表现及患者全身情况等的综合评估也非常重要,评估后针对不同的伤口以及患者全身情况,进行不同的换药方法和护理并配合饮食营养的供给。

3. 治疗慢性伤口病人的难度较大且时间较长,因为照顾不易,常常让照顾者感到莫大的压力,因此还要注意对患者及家庭成员心理方面的疏导。

4. 慢性伤口是可以预防的,只要早期重视,积极干预,不仅可以帮助慢性伤口患者减少感染风险、管理渗液、缓解疼痛,促进伤口愈合,还有助于高危人群保护有可能形成损伤风险的皮肤。

长沙市中医医院东院
呼吸内科·内分泌科护士长
副主任护师 梁玉兰
主管护师 任娟

荷兰的“养老小镇”

最近与朋友聊起养老话题,让我想起去年的荷兰之行。那一次我顺便拜访了我的荷兰朋友普克斯,他曾经在中国工作过三年,我们有幸成为同事,并结下深厚的友谊。当他得知我正在考察各国养老状况时,便兴致勃勃地说:“我带你去参观一下我们荷兰的‘养老小镇’吧。”

出阿姆斯特丹市区,驱车半小时便来到一座袖珍小镇。普克斯告诉我,这就是荷兰的“养老小镇”,它的名字叫“博爱”,住着260多名80岁以上的老人。小镇绿树青山围绕,地方虽小,但设施一应俱全,有广场,有公园,有超市,有邮局,街道平坦而整洁,两边种着各种花卉。广场上有喷泉,有长椅,还有觅食的鸽子。公园里有树木、花草和各种健身设施。广场上,三两个慈眉善目的老人在喂鸽子,五六个神态安详的老人坐在长椅上聊天晒太阳。公园里,几个须发皆白的老人在悠闲地散步或健身。超市门前,几位鹤发童颜的老人从里面走出来,手上拿着刚购买的商品。邮局里,几位老人坐在桌子前提笔给自己的亲人写信。

忽然,我看到不远处的树荫下坐着几个正在看书的大学生,我以为他们是来看望亲人的,普克斯说:“不是,他们是养老小镇‘陪伴换住宿’项目的志愿者。”原来,为了给养老小镇带来一些青春的气息,小镇推出了一项“陪伴换住宿”的创意项目,吸引一些年轻的大学生免费前来住宿,唯一的条件是,他们每个月需要陪伴老人30个小时,陪着老人吃饭、聊天、看电视、举办生日聚会、去超市购物等等。不仅如此,小镇还在“博爱镇”官方网站上贴出各种聚会通知,邀请一些社会各界人士前来,与老人们一起举办各种茶话会、庆祝活动,还定期邀请幼儿园的小朋友来与老人一起画画、玩玩具、做手工,通过代际沟通来温暖老人们孤独的心灵。老人通过与年轻人的互动,感觉时间过得特别快,心情也特别舒畅。

我了解到,和传统的养老院不同,“养老小镇”就像一个小型的老人社区,让老人们仿佛置身于原来的生活环境中,比在传统的养老院里生活得更加舒心 and 开心,这也是小镇受老人们青睐的原因。

黑龙江 佟雨航

■祖孙乐

等我长大

小孙子放学后,每天都和其他孩子在院子里打闹着玩,让我头疼的是他每次玩罢回来,衣服都脏兮兮的,满脸都是灰土,我说了他几次要注意,但每次回来还是照旧。

那天,小孙子又一身灰土回来,看他的样子我生气地说:“你看我出去一趟回来身上总是干净,你怎么出去回来就这么脏呢?”

小孙子说:“爷爷,等我长大就干净了。”我说:“为啥要等长大?现在就不能干净呢?”小孙子说:“现在我个子矮离地近,容易沾上灰土。等我长大个子高离地远了,就沾不上了。”

新疆 汪小弟

老年人如厕时五注意

对老年朋友来说,卫生间是各种突发状况高发的地方。为尽可能防止或减少危险的发生,老年人如厕时应注意以下五点:

选择坐式马桶,并安装扶手 多数老人关节不好,常会造成下蹲困难,坐式马桶更安全,可以减小腿部压力,避免出现摔倒和心血管意外事件。同时可在马桶周围安装把手,方便老人起坐。

蹲、起动作要慢 老人排便时,动作一定要慢,慢慢蹲下去、站起来。如果起身过快,因

体位的突然改变,易引发体位性低血压,造成大脑一过性缺血缺氧,更可能导致头晕、眼黑,甚至昏厥。尤其晨起排便时,老人心率相对较快,血压也较高,心血管疾病发病率是其他时段的3~4倍,更要加以注意。

排便不要太用力 老人用力排便时,会导致腹压、血压升高,此时心脏的负担也会加大。因此,排便不要太用力,如果有便秘症状,应多吃富含纤维的果蔬,或在医生指导下,如厕前使用润肠药物。

厕所门别紧锁 急救中心统

计发现,常有老人如厕发生意外,但因门锁紧闭,需要长时间才能破门而入,给及时救治带来不便。因此,老人进入卫生间,不管是排便还是洗澡,都不要插门或者上锁。

卫生间配有防滑垫 家中有老人,卫生间的摆设应尽量简单,让地面上少些牵绊和阻挡。卫生间装有淋浴的,应配有防滑垫,洗完澡要及时将地板擦干,以免老人如厕时滑倒。卫生间的设计可采取干湿分离,最好使用防滑拖鞋。

湖南 涂雅文