



防压疮， 学会分阶段护理

◎ 剑阁县第一人民医院 张蓉

在护理领域，压疮问题不容小觑。压疮不仅严重影响患者的生活质量，严重时还可能引发感染等危及健康的状况。然而，大众乃至部分护理人员在压疮护理上存在诸多误区，这些错误认知往往导致护理效果不佳。

澄清常见误区

在压疮护理的实践中，不少常见误区如同隐匿的陷阱，稍不留意就可能影响护理效果，甚至加重患者病情。

认为勤按摩可预防压疮：许多人觉得，经常给长期卧床患者按摩受压部位，就能预防压疮。但实际上，受压处软组织因压力缺血，按摩可能导致皮下组织损伤，加重局部缺血。研究表明，过度按摩易使皮肤温度升高，代谢加快，进一步消耗氧气与营养，增加压疮风险。尤其对已经发红的皮肤，按摩更是雪上加霜。

错误选用敷料：部分护理者在选择压疮敷料时存在盲目性。有人认为厚敷料防护性强，就一律选用厚的；还有人随意使用不透气的塑料薄膜覆盖伤口。不透气的敷料会使伤口周围湿度增加，滋生细菌，延缓愈合。不同阶段的压疮需要适配不同的敷料，选错则适得其反。

忽视患者营养状况：压疮患者的营养补充常被忽视。有些人觉得只要保证患者基本饮食即可，却不知蛋白质、维生素等营养物质对伤口愈合至关重要。营养不良会使患者皮肤修复能力下降，压疮难以愈合。例如，缺乏蛋白质会影响胶原蛋白合成，延缓组织修复进程。

正确预防措施

要想有效预防压疮，需要从多个方面入手，采取科学且细致的护理措施。

定时翻身减压：定时为卧床患者翻身极为关键，一般每2小时1次，可借助翻身枕等工具操作。翻身时避免拖、拉、推，防止擦伤。在足跟、肘部等骨突处，用软枕或减压贴减轻压力，像足跟减压垫效果良好。同时，选择软硬适中的气垫床，搭配柔软、透气、平整的棉质床单，有助于预防压疮。

保持皮肤清洁干燥：保持患者皮肤清洁干爽能减少细菌滋生。每天用温水轻柔擦拭皮肤，尤其是易出汗部位和会阴部。清洁后，要及时擦干。若皮肤有汗液或排泄物污染，应立即清洗，防止皮肤长期处于潮湿环境，降低皮肤抵抗力。在日常护理中，护理人员要密切关注患者皮肤状况，一旦发现皮肤有发红等早期压疮迹象，除遵循此步骤清洁皮肤，还要增加翻身次数，避免该部位持续受压。

合理营养支持：合理营养对压疮预防与治疗至关重要。护理人员应确保患者摄入瘦肉、鱼、蛋、豆类等富含蛋白质食物，促进组织修复；多补充橙子、猕猴桃等含维生素C与锌的食物，增强免疫力助伤口愈合。

同时，定期评估患者营养状况，据此调整饮食计划，维持营养均衡。

不同阶段护理

压疮在不同发展阶段呈现出不同的特征，这也意味着每个阶段都需要采取针对性、差异化的护理措施。

淤血红润期护理：此阶段皮肤出现红、肿、热、痛或麻木，但未破损。护理时，要避免继续受压，增加翻身次数至每1~2小时1次。局部可使用减压贴，促进血液循环。切勿按摩发红部位，以免加重损伤。保持皮肤清洁，避免摩擦，一般经精心护理，短期内可恢复正常。在此阶段，护理人员与患者的沟通也尤为重要，要向患者解释病情及护理措施，缓解患者因身体不适产生的焦虑情绪，增强患者配合治疗的信心。

炎性浸润期护理：皮肤出现紫红色，皮下有硬结，表皮有水疱。小水疱要尽量保持其完整性，用无菌纱布包扎，防止破裂感染。大水疱则需在无菌操作下，用注射器抽出疱内液体，保留疱皮，再用透气性好的敷料覆盖，如泡沫敷料，促进渗液吸收，保护创面。护理人员要密切观察水疱变化及周围皮肤情况，若发现红肿范围扩大、渗液增多等异常，应及时调整护理方案，并告知医生。

溃疡期护理：溃疡期时，皮肤破溃累及皮下组织与肌肉。护理人员需彻底清创，用生理盐水冲洗，依据伤口情况选择抗菌敷料如银离子敷料控制感染。若遇窦道等复杂伤口，采用填塞法促进基底愈合。同时，关注患者心理状态，以成功案例增强其康复信心。

压疮护理系统又细致，需避开常见误区，掌握科学步骤，做好预防、分阶段护理及日常细节。如此，方能降低压疮发生率、促其愈合、提升患者生活质量。期待更多人重视相关知识学习，为患者营造优质护理环境，助其摆脱压疮。😊