

长期卧床老人， 预防压疮三方法

◎高县沙河镇中心卫生院 陈 莉

在社会老龄化日益加剧的当下，长期卧床老人的数量逐渐增多，而压疮作为长期卧床老人极易出现的并发症，给老人的健康和生活质量带来了严重威胁。压疮不仅会导致老人局部皮肤破损、疼痛难忍，还可能引发感染、败血症等严重后果，增加治疗难度和家庭负担。面对这一现状，如何有效预防长期卧床老人出现压疮，成为护理人员和家属亟待解决的重要问题。其实，只要掌握科学合理的护理方法，就能在很大程度上降低压疮的发生风险。接下来，本文将详细介绍长期卧床老人预防压疮的三个实用方法，帮助大家更好地照顾老人，让他们安享舒适晚年。

定期翻身与体位调整

对于长期卧床的老人而言，定时翻身是预防压疮的关键举措。一般建议每2小时为老人翻身一次，这是因为人体局部组织长时间受压，会影响血液循环，导致皮肤及皮下组织缺血、缺氧，进而引发压疮。在实际操作中，可使用枕头、软垫等辅助工具来协助调整体位。例如，在老人的背部、臀部、腰部等易受压部位放置柔软的枕头或特制的减压垫，使压力均匀分布，减轻局部负担。同时，要注意避免拖、拉、拽等动作，防止摩擦力和剪切力损伤老人的皮肤。当把老人从仰卧位转为侧卧位时，应先将老人身体稍侧倾，再轻轻翻转，确保整个过程平稳舒适。此外，还可以适当抬高床头，角度以不超过30度为宜，这样既能减少骶尾部的压力，又有助于老人呼吸顺畅和进食消化。通过这样规律且科学的翻身与体位调整，能有效降低压疮发生的风险，让老人的卧床生活更加安全舒适。

保持皮肤清洁与干燥

保持皮肤的清洁卫生对预防压疮至关重要，每日至少为老人

进行一次全身擦浴，水温控制在38~40℃，使用温和无刺激的沐浴产品。擦浴过程中，要仔细清洁老人身体的褶皱处，如腋窝、腹股沟、会阴部等，这些地方容易积聚汗液和污垢，滋生细菌。清洗后，用柔软干净的毛巾轻轻蘸干水分，尤其是皮肤褶皱处，更要确保彻底干燥，避免残留水渍。如果老人出汗较多，应及时更换衣物和床单，选择透气性好、吸湿性强的棉质衣物和床品，这样可以有效减少皮肤潮湿，降低因潮湿引发的皮肤破损风险。另外，对于大小便失禁的老人，更要特别注意肛周和泌尿生殖器周围的清洁，每次排便后用温水清洗干净，并涂抹适量的护臀膏或凡士林，形成一层保护膜，防止尿液、粪便对皮肤的刺激。良好的皮肤清洁与干燥环境，能为老人的皮肤健康筑牢第一道防线，大大减少压疮发生的可能性。

加强营养支持

合理的营养摄入有助于增强老人的皮肤抵抗力和组织修复能力，从而预防压疮的发生。保证老人每日摄入足够的蛋白质，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品等都是优

质蛋白质的良好来源。蛋白质是身体细胞的重要组成部分，能够促进伤口愈合和新组织生成。同时，也要注意维生素和矿物质的补充，新鲜的蔬菜和水果富含多种维生素，如橙子、柠檬、菠菜、胡萝卜等，它们具有抗氧化作用，能维持皮肤的正常代谢；而钙、铁、锌等矿物质也不可或缺，可通过牛奶、动物肝脏、坚果等食物获取。对于食欲不佳的老人，可以采取少食多餐的方式，必要时在医生指导下使用营养补充剂。此外，充足的水分摄入也非常重要，每天至少保证1500~2000毫升的饮水量，这样有利于新陈代谢，使皮肤保持水润弹性。通过科学合理的饮食搭配，为老人的身体提供全面均衡的营养，从根本上提升其对抗压疮的能力，让他们在卧床期间也能拥有相对健康的身体状况。

严格执行上述三个实用方法——定期翻身与体位调整、保持皮肤清洁与干燥以及加强营养支持，全方位关注老人的身体需求，只有这样，才能最大程度地降低压疮的发生概率，提高老人的生活质量和舒适度。☺