



# ICU患者为何要“翻身拍背”？

◎河北省唐山市工人医院 张志超

在重症监护室（ICU）这个人类生命最脆弱的边界，每一秒都在进行着无声的战争。在这里，医护人员执行的每个动作都承载着深刻的医学智慧，“翻身拍背”这个看似简单的护理操作，正是ICU防感染体系中最为关键的环节。

## ICU患者的特殊困境

ICU患者往往处于“感染风暴”中心，他们的身体同时面临多重威胁——

1.免疫系统的全面溃败：遇严重创伤、大手术或脓毒症休克时，免疫系统呈“免疫麻痹”状态，免疫细胞无法有效对抗病原体，且皮肤、呼吸道黏膜等生理屏障因疾病和医疗介入受损。

2.机械通气的双刃剑：呼吸机虽能维持生命，但气管插管会绕过鼻毛过滤、黏膜吸附等呼吸道防御机制，使细菌直达肺泡引发感染。

3.静止不动的代价：长期卧床超过2小时，局部组织受压致血流中断、缺氧坏死形成压疮，成为细菌入血引发致命败血症的门户。

## 从源头切断感染链条

“翻身拍背”的核心作用主要体现在以下两个方面：

1.翻身。定时为患者翻身，一般每2小时一次，不过并非固定不变。对于某些高风险患者，翻身频率可能需要提高至每1小时一次；而对于使用特殊减压床垫且风险较低的患者，翻身间隔可适当延长。翻身能有效改变患者身体与床面的接触部位，缓解局部组织所受压力。

长期卧床患者若局部组织持续受压超过2小时，易出现血液循环障碍，致使组织缺氧、缺血，进而引发组织坏死，形成压疮。通过翻身，能让受压部位组织获得充足血液供应，恢复正常生理功能，从根本上降低压疮发生风险。压疮是ICU患者感染的重要诱因之一，预防压疮能显著减少细菌入侵机会，降低全身性感染发生率。此外，翻身不仅用于预防压疮，对于ICU患者，尤其是机械通气者，定期翻身至半卧位或侧卧位是预防呼吸机相关性肺炎的关键措施之一。

2.拍背（呼吸物理治疗或气道廓清技术）。ICU患者身体虚弱、咳嗽反射减弱或消失，呼吸道内痰液难以自行排出。痰液长期积聚会阻塞气道，影响气体交换，还会成为细菌滋生的“培养基”，引发呼吸道感染，如肺炎、支气管炎等。呼吸物理治疗（拍背属于其中一种常见方式）目的不仅是“振动使痰液松动”，更重要的是通过胸壁震荡改变痰液流变学特性，降低其粘稠度，帮助痰液在气道壁上移动，最终通过咳嗽或吸痰排出。及时排出痰液能保持气道通畅，减少细菌滋生环境，降低呼吸道感染风险，尤其对机械通气患者，可有效预防

呼吸机相关性肺炎。

## 科学护理是关键

“翻身拍背”需严格遵循医学规范，若不遵循不仅无法起到防感染的作用，还可能致使患者遭受二次伤害。操作前，医护人员要全面评估患者病情，评估内容包含心率、血压、血氧饱和度等生命体征，意识状态，以及骨折、手术切口等身体损伤情况，并依据评估结果制定个性化方案。翻身时至少需两名医护人员配合，一人固定患者头部和肩部，另一人固定臀部和腿部，随后同时缓慢平稳地将患者翻向一侧，避免动作过快或用力过猛；翻身完成后，要在患者背部、臀部等受压部位垫上软枕，以此维持舒适体位并缓解局部压力。拍背时，医护人员需将手指并拢、微屈掌指关节形成空心掌，从患者背部下方由外向内、由下向上有节奏且轻柔地叩击，力度以患者能够耐受且不感到疼痛为宜；拍背频率和时间要根据患者具体情况调整，操作前后需听诊肺部，评估痰液的位置和量，并且在操作过程中密切监测患者生命体征。

## 构建全方位防护体系

ICU护理中，“翻身拍背”作为重要操作需配合多手段构建感染防护体系。操作时要同步落实皮肤护理，做到定期为患者擦身、更换床品；针对机械通气患者则要做好气道护理，包括更换呼吸机管道、每日开展2~3次口腔护理；同时合理使用抗生素、增强患者免疫力。

“翻身拍背”作为基础护理操作，其防感染作用不可替代，每一次规范操作都是医护人员对生命的守护，充分体现了重症护理“细节决定成败”的理念。◎