

儿童压疮预防

家长和护理人员须知



本手册旨在为家长、护理人员和儿童介绍压疮相关资讯，如压疮是如何形成的，以及有助于预防压疮形成的措施等等。针对您孩子个案的治疗方式可能与本手册中的所述偶内容不同，这属于正常情况，您应该与私人医疗专业人员商论此事。至关重要的一点是，您和您孩子（在有能力的情况下）需要参与到医疗护理工作中去，共同做出预防和管理压疮决策。保持这种护理护理伙伴关系会给您的孩子带来更好的护理效果。



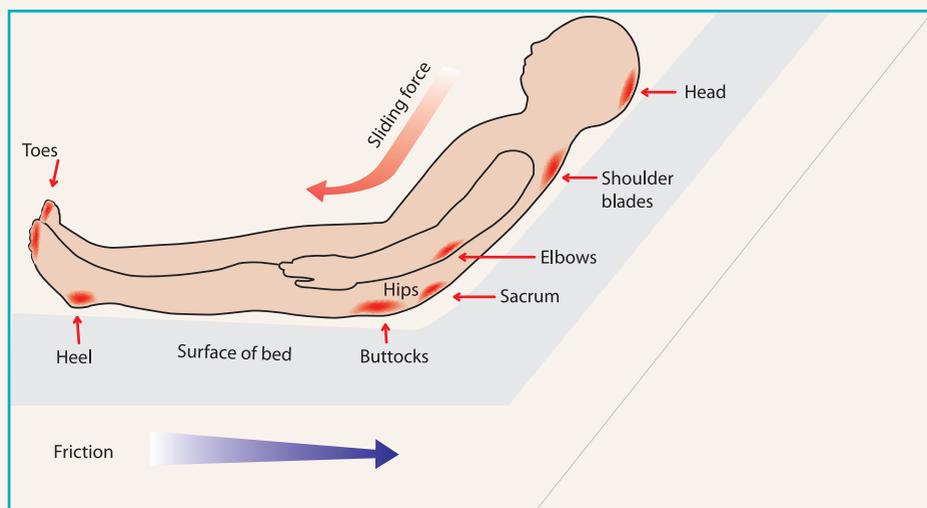
什么是压疮？

压疮是在局部血液供应受阻，组织缺乏氧供和营养时，在相应区域发生的皮肤和皮下组织损害。引发压疮诱因多样，尤见于孩子生病时。它可能产生严重的疼痛感，且可导致更多并发症。压疮诱因如下：

- 压力 - 当皮肤承受身体重量，或者其他任何物体或设备造成的压力，例如轮椅、导尿管、胃造口术置管/鼻胃管、夹板、身体支架、静脉输液管、氧饱和度探夹以及石膏绷带等。
- 摩擦和剪切 - 即指孩子的皮肤受到拉动或与床垫、被褥或上述其他器械等物体表面反复摩擦。当孩子从床上或椅子上滑落时，或采用不正确的移动和搬运方式，均会导致摩擦和剪切力的产生。
- 潮湿 - 同时，潮湿更容易引起局部酸痛。
- 以前发生的损伤 - 如果您的孩子过去曾患有压疮，皮肤更易再次受损。

压疮是什么样的？

出现压疮的先兆通常是皮肤变色。局部皮肤可能看起来有点发红或像有瘀伤。这种变化可能会逐渐恶化，最终形成开放性伤口。最可能出现压疮的位置是骨质突出部位（即骨头贴近皮肤的部位），例如后脑勺、头部、尿布区/臀部、脊柱底部、耳朵、鼻梁、脚跟和肘部。



有哪些示警信号？

- 肤色白皙的孩子身上出现红色斑块；
- 肤色较深的孩子身上出现紫色/偏蓝色的斑块；
- 皮肤可能感到发热、发硬或发软，和/或看起来发亮；
- 可能会形成水泡或皮肤皴裂；
- 发硬或肿胀的区域可能会有疼痛感。

为什么您的孩子会有患上压疮的风险？

任何孩子都有可能得压疮，但有些孩子比其他孩子更容易患上压疮。

例如符合以下情形的孩子：

- 活动能力下降；例如，如果您的孩子因病而不得不长期卧床或坐在椅子或轮椅上，或者由于疾病或身体状况使他们很难在没有帮助的情况下改变姿势；
- 因受到某种设备束缚导致活动受限，或承受压力和/或摩擦力，例如轮椅、导尿管、胃造口管、夹板、身体支架、石膏绷带、氧饱和度探夹、面罩、（用于静脉注射药物的）静脉导管；
- 饮食不当，饮水不足；
- 体重过低或超重，此体征可能会影响孩子的活动能力和皮肤状况，使其更容易受伤；
- 患有影响血液流动的循环系统或呼吸系统疾病；
- 由于失禁或出汗而导致皮肤过于潮湿，形成“尿布疹”；
- 过去曾患过压疮；
- 身患重病或正在接受手术；
- 脊髓受损和/或身体的部分位置或全身都感觉不到疼痛；
- 目前有压疮；
- 长时间发高烧。

您可以做什么

作为孩子的家长/护理者，您在帮助护理孩子的皮肤方面起着非常重要的作用。您的健康护理专业人员应该就如何在最大程度上减少或缓解易出现压疮皮肤部位的压力提出建议。

这些建议应包括：

- 正确的坐姿和卧姿；
- 如何帮助您的孩子调整坐姿和卧姿；
- 您的孩子卧床或坐在椅子上时需要移动或被移动的频率；
- 给您孩子的脚部提供支撑；
- 保持良好姿势；
- 您应该使用哪些设备，以及相关设备使用方法。

您可以采取的重要措施包括：

皮肤

每天检查孩子的皮肤 - 为孩子清洗身体和穿衣时，您可以仔细观察

孩子的皮肤是否有压疮形成的危险表现信号，并立即向健康护理专业人员报告任何值得关注的地方，以此来提供帮助。尽早发现症状很重要，这有利于及时采取措施，预防压疮的发生。

接触面

请与您孩子的健康护理专业人员讨论是否需要特殊床垫和设备。他们能够向您说明关于此类设备的具体好处，并提供风险建议，确定您的孩子是否需要这种设备。

保持活动

让您的孩子保持活动 - 尽可能多地走动和改变姿势。鼓励和/或协助您的孩子尽可能多地改变他们的姿势，这样有助于减轻身体骨质突出部分上施加的压力。使用轮椅的孩子需要经常在轮椅上移动位置，减少臀部承受的压力。如果您的孩子已经有了压疮，应该避免躺在或坐在压疮上，因为这会导致压疮恶化。

避免压力和摩擦 - 确保您的孩子没有躺在任何管子、电线或其他设备上。确保您孩子的床单没有褶皱，因为褶皱可能会产生摩擦。始终使用滑动式床单来重新安置年龄较大的孩子，重点是要避免使用拖拽的方式来移动孩子。如果您的孩子戴着石膏、夹板或身体支架等，无论您有任何顾虑，请立即提醒您孩子的专业医护人员。

定期检查设备 - 确保由您孩子的职业治疗师和物理治疗师对轮椅、坐垫和夹板进行适当调整，并尽快向他们报告这些设备的任何问题。

大小便失禁

让孩子的皮肤保持清洁和干燥 - 皮肤一旦有污物就立即清洗并擦干。当擦干孩子的皮肤时，须通过轻拍完成，而不是揉搓方式。定期滋润干燥的皮肤。建议使用护肤霜或喷雾帮助保护孩子的皮肤免受尿液、粪便、汗水或伤口“渗出物”的影响。涂抹护肤霜时要轻柔。

营养

确保您的孩子获得良好的餐食 - 帮助您的孩子均衡饮食，包括摄入大量的新鲜水果、蔬菜和富含蛋白质的食物（如肉、鱼、蛋、奶酪和乳品），或者如果孩子使用肠内喂养，则要确保按照营养师的规定，让他们摄入足量的营养物和水。鼓励您的孩子饮用足量的液体，特别是水，以保持皮肤柔韧。



实用提示和技巧

必做：

- 经常改变孩子的姿势 - 在床上或坐在椅子上时，避免长时间保持同一个姿势；
- 护理好孩子的皮肤 - 保持皮肤清洁，避免过于潮湿；
- 鼓励健康均衡的饮食；
- 按照健康护理专业人员的建议使用设备；
- 检查您孩子的皮肤是否有局部红印或深紫色印，并尽快报告。

勿做：

- 坐在橡胶环垫上（可能造成更多损害）；
- 按摩或摩擦受压部位；
- 在潮湿或有褶皱的床单上拖动孩子；
- 使用羊皮来缓解压力；
- 让失禁时使用的铺巾在孩子身下形成褶皱 - 如果可以的话，应尽量避免使用这种铺巾；
- 不要试图自己处理压疮 - 请向您的健康护理专业人员和/或组织活力护士专家寻求帮助。

如果您对孩子的皮肤情况有任何问题或疑虑，或者您想了解更多信息，请向在医院或家里负责照顾您孩子的护理人员咨询。

本手册改编自最新版的国家健康与护理优化研究所（NICE）手册《压疮 - 预防、治疗和护理》，以及当地健康和社会关怀信托基金的压疮预防手册。

可登录以下网站获取更详细信息：

- 压疮 - 预防和治疗
www.nice.org.uk/guidance/cg179
- 压疮的预防：快速参考指南
www.pha.site/hDfT
- 营养对压疮防治的作用：国家压疮咨询小组
《白皮书》
www.pha.site/journals-lww-com
- Your Turn 组织
www.your-turn.org.uk，访问
www.publichealth.hscni.net 查看 PHA 资料。



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net

Find us on:



YouTube