



高龄老人压疮发生率高

如何预防？专家有说法

70岁以上的高龄老人是压力性损伤的高发人群，特别是痴呆、大小便失禁、卧床的老人发生率更高。近日，“远离压疮，我们在行动——世界压疮预防日专题活动”在江大附院（原无锡三院）举办，来自无锡市各级医院及社区卫生服务中心的伤口造口专科学员们交流学习，旨在提高压疮护理的专业性。

卧床老人中压疮很常见

压疮一旦发生，会给病人带来巨大的身心负担，重点在于预防。江大附院（原无锡三院）伤口治疗中心国际伤口治疗师张茵华介绍，压力性损伤俗称“压疮”，随着人口老龄化的发展和因疾病导致长期卧床患者增加，压疮的发病率与发病年龄呈稳定性增加，社会因压疮而带来的压力也显著增加，因此宣传和普及压疮预防知识意义重大。

专题活动中，伤口造口

专科学员们将临床中遇到的典型压疮案例一一讨论，点评疑难病例，提升伤口护理水平。卧床老年患者发生压疮在生活中很常见，来自锡山人民医院的专科护士张雁华就分享了护理中遇到的一位高龄老人发生压疮的典型病例。患者由于骨折后长期卧床，患者骶尾部产生压疮，伤口迟迟不能愈合。“卧床老人一旦发生压疮，其创面修复再生难度较大，不仅会增加患者的痛苦，还可能继发

感染引发败血症，甚至危及患者生命。”

高血压史、帕金森病史、低蛋白血症、伤口感染……在逐一分析影响该名患者伤口愈合的全身性及局部性因素后，压疮小组和营养科进行了会诊，为病人制定多方位的护理计划，如改变体位、全身支持、心理护理等，进行专业的伤口处理和评估，并在其出院后给予指导，历经63天，患者的伤口终于完全愈合，营养状态也得到改善。

多项措施减少压疮风险

“因此，压疮等伤口护理是非常专业的，尤其是难愈压疮，需要全方位治疗和专业照护。”张茵华介绍，让患者家属了解压疮，有了正确的认识，才能预防压疮。除了高发的高龄老人群体，瘫痪、大小便失禁、营养不良、严重疾病等患者都是容易得压疮的人群。伤口最多发生在受压的骨性突起部位和器械相关部位，其中坐骨、骶尾骨、足跟、外踝等都是常见部位。

如何预防压力性损伤？专家表示，首先建议使用减压床垫和坐垫实现有效减压

的目的，长期卧床者使用交替式充气床垫可延长翻身间隔时间，每4小时翻身一次，或采用4-5厘米厚的海绵床垫，每2小时翻身一次。坐轮椅者需加4-5厘米厚的海绵垫，每15分钟抬起身体一次。对于关节突出部位可加垫软枕，但是禁用气圈或环状圈，因为环状垫不能有效减压或能造成新的受压。其次，对于骨隆突起及受压集中部位采取局部特别保护，如使用水胶体透明贴及泡沫敷料减少压力，并防止摩擦力、剪切力及潮湿的侵害，减少形成压力性损伤的风险。

重要的一点是，家属需要帮助患者保持皮肤清洁湿润，如有大小便污染须随时清洗，注意不要使用刺激性大的碱性肥皂，可用弱酸性的沐浴露，采用湿擦或冲淋的方法，勿泡澡或用力搓洗。清洗后皮肤可用润肤露（勿用粉剂）涂抹预防干燥，保持皮肤有较好的柔润度，可抵御摩擦力和压力损伤。此外，应注意加强营养，口入营养是最经济有效的营养途径，每日要选择牛奶、鸡蛋、鱼虾、肉类和新鲜蔬果。

（晚报记者 蓝田）

欢迎您来到乐龄家园

欢迎读者推荐身边的百岁老人、健康老人、才艺老人。如果家中老人在适老化生活中遇到困难，或有好的解决之道，欢迎来电、来稿和我们聊聊，也欢迎推荐好用的物品和设计。锡城各社区和公益组织若开展有创意的为老服务活动，也欢迎前来展示。相关线索可致电88300000，也可发到邮箱lelingwx@163.com，或给微信公众号“孝萍工作室”留言。

■ 脑病在线

为帕金森病松绑 告别抖僵，浑身轻松

刘阿姨：患帕金森病8年，身体僵硬，走路拖步、小碎步，夜里没法翻身，手抖，吃饭拿不起碗筷，美多巴不停加量带来便秘、流口水、失眠，该怎么办？

魏江磊教授：这是处于帕金森3期，后期病情发展异常迅速。上海科技进步奖成果——FIX治疗体系，可降低16.29%的美多巴用量，全方位改善患者抖、僵及便秘、流口水、失眠、夜尿多等症状。

一头痛就“眼冒金星”？ 光忍可不行 长期头痛可引致中风和老年痴呆

李女士：头痛8年，左侧太阳穴跳痛，每次发作就眼前发黑，隔两天就会痛，每次一痛就是半天，每天都是迷迷糊糊的。头痛会损害大脑吗？

魏江磊：研究表明，偏头痛不仅仅是头痛本身，根据《中国偏头痛防治指南》介绍，偏头痛还会导致脑白质病变、认知功能下降及后循环无症状性脑梗死等，且与焦虑、抑郁等“现代都市病”共患。2017年，顶级医学期刊《Brain》就曾报道，偏头痛患者特别是有先兆偏头痛患者，患中风的几率要高出27%，50岁以下的妇女“最危险”。

魏江磊：易可中医医院创始人、上海曙光医院神经内科原主任。

（江南）

■ 谈骨论筋

九成腰椎病不用手术 “筋伤中心”治筋养筋防复发

马先生：我今年54岁，去年因为连续打了18个小时麻将而剧烈腰痛。到医院拍片，发现颈椎和腰椎都有椎间盘突出，做了理疗后缓解。此后只要坐久了就会腰酸脖子疼。最近降温了，感觉大腿后有根筋牵着痛，手还会发麻，医生说动手术，但我害怕有风险，请问该怎么办？

易可中医医院骨科筋伤科主任王杰：颈、腰椎等骨科疾病的元凶其实是筋（筋膜、韧带、软组织）有了损伤。冬天早晚温差大、寒风凛冽，会对筋造成影响，如肌肉韧带肌腱遇寒时会收缩和痉挛，因此以前就有骨伤疾病的人，病情更容易发作或加重。

其实，像颈椎病、腰椎病、风湿类风湿性关节炎、痛风等疾病，在中医上都属于痹症，是由于风寒湿热之邪侵入机体，痹阻关节肌肉筋络，导致气血闭阻不通，筋脉关节失于濡养产生。因此在治疗上除了防寒保暖，还不能缺少对筋的养护。无锡易可中医医院骨科“筋伤中心”协作组形成“治筋止痛、柔筋增效、养筋扶正”三阶段治疗体系，不开刀不手术，就能让患者恢复筋骨平衡，减少颈肩腰腿痛的复发率。

（江南）

践行“走转改”，树立记者品牌 | 深耕街道里弄，讲述百姓故事 | 打造公益活动，关爱老年群体

江南晚报

孝萍工作室 敬请关注

互动平台

3. 微博：



孝萍工作室（新浪微博）

1. “路社区”版工作室专栏

2. 《乐龄周刊》（每周二出版）

4. 抖音：



5. 微信公众号：

