

南泰恩赛德地区医院
(South Tyneside District Hospital)
Harton Lane
South Shields
Tyne & Wear
NE34 0PL
电话: 0191 404 1000

桑德兰皇家医院
(Sunderland Royal Hospital)
Kayll Road
Sunderland
Tyne & Wear
SR4 7TP
电话: 0191 565 6256

您有压迫溃疡的风险吗?

个人风险评估



 www.stsft.nhs.uk

 [@STSFTTrust](https://twitter.com/STSFTTrust)

 www.facebook.com/STSFTTrust

 [@STSFTTrust](https://www.instagram.com/STSFTTrust)

本信息在发布时正确。尽管信托已做出合理努力使本说明的内容最新，但是最近期的更新可能尚未在本信息中反映出来，您应在预约时与临床人员讨论此事。

出版日期: 2022年8月

复审日期: 2025年8月 Ref: STSFT/1054

参考号: Chinese (simplified) V1

个人风险评估

压迫溃疡是指皮肤和肌肉的一个受损区域。它通常是由于在某一个姿势坐着或躺着太久没有移动或者是由于皮肤摩擦或拖拽过一个表面而引起的。

压迫溃疡可在您没有看见任何皮肤损伤的体征之前出现。它可能仅在几小时内形成。它通常是从皮肤改变颜色开始——可能看来比平常略微更红、更热或更暗。如不加以快速治疗，则可发展成水疱或开放性创伤——在最严重的情况下，会直接深入到骨骼。

压迫溃疡最有可能在承担您的身体重量的部位和骨骼接近于表皮的身体部位发生。风险最大的部位有耳朵、肩膀、脊柱基部髋部、臀部、膝盖、脚后跟和脚踝。压迫溃疡可发生在受到压力的任何一处身体部位。

与医疗器械接触的任何身体部位，比如：氧气导管和面罩、导尿管、石膏绷带或抗深静脉血栓形成的长袜，也都有可能发展出压迫溃疡的风险。

压迫溃疡是如何发生的？

压迫溃疡可能是由于受到这些压力而引起。

压力：正常体重可挤压有风险人群的皮肤并破坏该区域的血液供应。这可能导致组织损伤。

剪力：当您在床上或椅子上往下滑、向上移动或被往上拉时，您的皮肤处于紧张的状态。

摩擦力：反复移动和装运方法（举起）可移除表层。反复摩擦可增加压迫溃疡的风险。

尽量不要担心

请记住，即便是您和您的护理者/医疗保健专业人员尽一切可能避免压迫溃疡，但它有时仍会发生。

有用的信息

使用本部分记录您认为有所帮助的任何联系人。 例如：区护士、社会服务人员、见习护士、治疗师、营养师、社区精神科护士、组织活力护士、床/床垫供应商等等。

压迫溃疡为何有害？

压迫溃疡造成皮肤和下层组织损伤。通常很疼，可减少某人活动的意愿或能力。压迫溃疡可能会很深，以至于暴露出肌腱和骨骼。当皮肤受损或破损，或骨骼暴露时，会有感染的风险。这可能导致住院时间更长、康复时间更长，而且潜在地使其它疾病更严重。压迫溃疡可引起外形损伤、截肢，而且如果感染了，甚至可能导致死亡。这就是为什么预防和早期治疗如此重要的原因。

护理者：

如果您正在护理某个无法自己变换姿势的人，那么向医疗保健专业人员寻求建议，找出如何安全正确地变换姿势。

请记住：医疗保健专业人员依赖您来报告下列任何体征，以使能够帮助您缓解压力并降低您的风险。

- 任何多骨区域或热点部位的疼痛，尤其是脊柱基部、臀部、肘部和脚踝
- 红色皮肤在轻按后不变白且仍变红
- 皮肤颜色变得更红或更暗
- 皮肤区域感到粗糙或软绵

请帮助我们帮助您降低发展压迫溃疡的风险。

哪些部位的风险最大？

下方示意图显示出您应经常检查的部位。用圆圈标出的热点部位显示了压迫溃疡最常出现的区域。



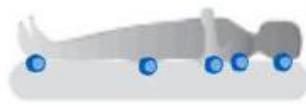
坐在床上



坐在椅子上



侧躺



仰卧

- 维生素和矿物质都对皮肤再生起作用（来源包括水果和蔬菜）
- 充足的水分摄入对保持皮肤不脱水很重要（以每日饮用 6-8 杯无酒精液体为目标）

护理者：

如果您的亲属出现以下任何情况，请联系 GP/医疗保健专业人员进行饮食状况转诊：

- 体重减轻或体重增加
- 食欲不振
- 低体重
- 存在压迫溃疡

如果您大量饮酒，那么减少您的酒精摄入量——您的 GP 或医疗保健专业人员可为此提供帮助。

如果您吸烟，那么减少您吸烟或使用电子烟的量，或彻底戒烟。吸烟影响您的血液循环，如果您发生了溃疡，则会减缓康复。

向您的医疗保健专业人员咨询意见，或拨打 NHS 吸烟帮助热线（NHS Smoking Helpline）：0800 022 4332 或国家无烟帮助热线（Smokefree National Helpline）：0300 123 1014。热线于周一至周五上午 9 点至晚上 8 点，以及周六至周日上午 11 点至下午 5 点开通。

如果对您的压迫溃疡风险有任何担忧，您必须告诉某人。

如家中有特殊设备（如床垫、床或坐垫），而您觉得它不起作用了或已经坏了，那么联系您的供应商，就更换获得建议和协助。不要试着自己去修理问题。

用具

有许多减缓压力的辅助用具，包括专门的床垫、床架和靠垫。如果简单的变换姿势没有效或者不实际，那么这些用具可能对预防和舒适度有作用。

如果觉得您需要用具，请咨询您的医生或护士，他们将确保向您提供的产品适合您的需要。

请**不要**将下列产品用作减缓压力的辅助用具：充满水的手套、人造羊皮、环状设备、橡胶圈，因为这些产品并非认可的减缓压力辅助用具，并且已被发现有时会引起更多伤害。

护理您的皮肤

保持您的皮肤清洁干燥是重要的。如果您受失禁之苦，或有开放性创伤或溃疡渗漏至皮肤，那么使用一种肥皂代替品（而不是肥皂）来保湿皮肤并确保擦干皮肤。向您的 GP 或医疗保健专业人员咨询以获得建议。

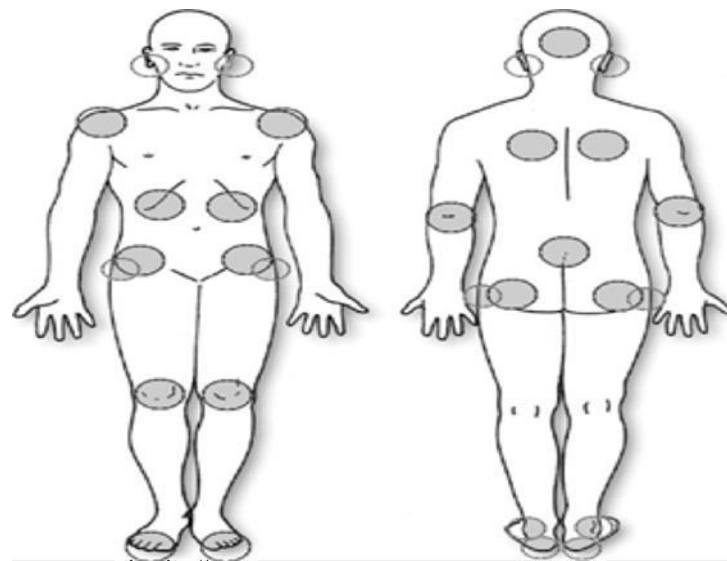
干性皮肤应使用适合于您皮肤的润肤露。向您的医疗保健专业人员咨询有关清洁和保湿产品的建议。

照顾好自己

如果您没有饮食或水分限制，那么健康平衡膳食并大量饮水。

- 蛋白质在皮肤和组织的修复、生长和保养中起到极为重要的作用（蛋白质来源包括奶制品、肉类、豆类和大豆）
- 碳水化合物对于维持健康体重来说是必不可少的，并为皮肤和组织修复提供能量（碳水化合物来源包括谷类食物、面包、大米、意大利面等）

压迫溃疡出现的常见部位：



使用医疗设备/器械

根据您的身体状况和个人需要，医疗设备（如氧气设备和导管、面罩、石膏绷带、导尿管、喂食管、防止深静脉血栓形成的有松紧性的长袜或减缓压力的辅助用具）都是您的护理和治疗中必要的部分。然而，长期使用此类设备可增加（在设备长期接触皮肤的部位）发生压迫溃疡的风险。

如果您在使用这些设备时感到疼痛或不适，则可能说明在设备接触皮肤的地方造成压力。

检查您能看到的皮肤部位是否有变色或发红的体征是重要的。

如果您有石膏绷带，请向医院工作人员索要一份石膏绷带护理信息手册。

遵循制造商和医疗保健专业人员的建议来确保安全正确地使用设备。

如果您确实感到疼痛或不适，或感觉您的皮肤有变色，那么请您的护士或护理者定期查看这些部位，以确保周围的皮肤没有破损。

护理者：

您正在护理的人可能需要帮助来检查其皮肤，因为由设备引起压迫溃疡的部位常常难以看到。在为需要医疗器械的人护理时，咨询医疗保健专业人员的建议来帮助降低压迫溃疡的风险。

我可以如何评估我的风险？

您可以完成下面的评估来看一看您是否处于发展压迫溃疡的风险中并帮助您寻找警示性体征。

记住，这些对您来说是私人的，除非您将任何问题告诉别人，否则对别人来说可能并不明显。

如果认为您有这个风险，医疗保健专业人员将会定期查看您的皮肤，但您可以将早期体征告诉他们。请帮助我们来帮助您降低发展压迫溃疡的风险。

护理者：

您正在护理的人可能需要帮助来检查其皮肤，因为由设备引起压迫溃疡的部位常常难以看到，可能需要经常查看。

您的结果

如果您对任何这些问题都回答了“是”，那么请尽快向医疗保健专业人员（如您的 **GP**、区护士、见习护士、病房护士）寻求建议。

所有这些都是对您的皮肤产生压力损伤的可见体征，需要及时的建议和帮助以防进一步损伤。您应当尽可能多地保持所有受影响部位无压力，直到获得帮助为止。

如果您的皮肤天生更黑，则可能难以发现任何泛红，您应当更多注意所列出的其它损伤体征，而且如果存在，则寻求医疗保健专业人员（如您的 **GP**、区护士、见习护士、病房护士）的建议。

黑色皮肤可能无法看见发白（即用手轻按会变白）；其颜色可能与周围区域的不同。该部位可能会疼痛、坚硬、柔软，与邻近组织相比更热或更凉。

请继续阅读找到您能做哪些事来帮助我们帮助您降低发展压迫溃疡的风险。

我能怎样预防压迫溃疡？

移动

大多数人整天整晚会自然地变换姿势，然而，如果您觉得难以移动，则需要有意识地努力变换自己的姿势，或找人帮助您变换姿势。这不仅会缓解压力，而且会改善您的关节运动和肌肉张力。

与检查皮肤一样，减缓压力的移动频率将取决于个人。经常改变您的姿势，如果您的皮肤仍然发红，则至少每隔 2 小时或更早变换姿势，应有助于防止任何发红或发生损伤。

您检查得越频繁，就越有可能发现早期损伤并防止进一步恶化。
确保您咨询医疗保健专业人员获得建议与支持。

您的皮肤和组织评估

如果您无法看到自己的皮肤，那么请一位亲属或朋友代您查看皮肤是很重要的。您也可以使用一面镜子来帮助您检查不容易看到的皮肤部位，比如背部和臀部的皮肤。

问题	是	否	您应该做些什么？
1.您有轻按后变白的红色皮肤区域吗？			如果是，立即缓解此部位的压力，红色应会消散。
2.您有轻按后仍为红色的红色皮肤区域吗？			如果是，立即缓解此部位的压力，并且如果您尚未接受治疗，请向您的医疗保健专业人员寻求建议。
3.您的皮肤有发紫的部位吗？			
4.这个部位感觉温度高吗？			
5.这个部位感觉肿起来了吗？			
6.皮肤的质地是否觉得不寻常地硬，或者摸上去是软的，即使是没看见任何其他变化？			
7.您在任何“热点”部位有感到疼痛或不适吗？			
8.您是否有任何其他原因造成皮肤发红，如皮下脓肿、脓疮、水疱或感染？			

风险评估

移动问题

您的移动能力也许有限，或者您可能无法移动。这也许是由于各种各样的原因造成的，比如：

- 脊髓损伤
- 高龄
- 一种长期疾病，比如骨关节炎或中风
- 一次突发事件、患病、损害或状况，如处于无意识之中或在手术期间
- 限制您的移动能力的疼痛
- 限制移动的医疗器械

您的环境

如果您远离自己的常规护理环境，如在度假中、在长途旅行中，暂停护理或在医院中，那么您可能无法进行常规活动、运动或改变您的姿势。无论您在哪里，保持定期移动和姿势变换常规是至关重要的。

疼痛或不舒适的敏感度存在问题

某些疾病（如糖尿病、中风）和某些治疗（如服用止痛片或硬膜外麻醉止痛）可能降低您对疼痛或不舒适的敏感度，以至于您意识不到需要移动。

血液循环差

由诸如糖尿病、血管疾病或重度吸烟引起的血液循环差，可能增加您的压迫溃疡风险。

皮肤潮湿

如果有因失禁、流汗多或有流脓水的伤口造成皮肤潮湿，且无法保持清洁干燥，那么您可能有增加性风险。

护理者：

如果您正在照顾某个有失禁且无法自理的人，那么在他/她尿湿或弄脏身上之后，总是设法清洁并擦干皮肤。

在过去的/其它瘢痕组织上的压迫溃疡

因以前的溃疡或其它愈合伤口形成的瘢痕组织比健康皮肤更弱，并且更易引发进一步损害。

记忆力的问题

您可能有记忆力的问题（比如因疾病造成的，或者因您正在服用的药物引起），导致有时会忘记为降低发生溃疡的风险而采取措施。

饮食或水分摄入

如果您比往常吃得更少，或者有任何哽噎或吞咽问题，那么请尽快让您的医疗保健专业人员了解这个情况。

护理者：

如果您正在照顾某个无法正常饮食的人，那么请咨询医疗保健专业人员获得建议。

您的个人风险评估

问题	是	否
您有任何移动问题吗？		
您停止了定期移动和姿势变换常规吗？		
您对感知疼痛或不适有问题吗？ 例如：由于中风或糖尿病造成的		
您的血液循环差吗？		
您的皮肤经常是潮湿的吗？		
您以前有过压迫溃疡吗？		
在热点区域上是否有愈合的伤口或伤疤？（见第 3 页上的图示）		
您的体重在以下范围之内吗？女性：7 英石 12 磅—12 英石 8 磅（即 50-80 公斤）男性：9 英石 0 磅—14 英石 3 磅（即 57-90 公斤）		
您最近在没有减肥的情况下却体重下降了？		
您是否吃得比往常更少或者有任何哽噎或吞咽问题？		
您每天的饮水量是否少于 6-8 杯？		
您是否觉得自己记性更差了？		

您的结果

如果您对一个或多个问题回答了是，那么您有发生压迫溃疡的风险。您需要每天至少一次对所有“热点”部位展开皮肤和组织评估。