



当心压力性损伤

随着我国老年人口比例加大，老年性疾病患者也在增多。老年人因运动及精神活力较低，其机体控制力差、感觉功能衰退、保护性反射迟钝、老化的皮肤软组织新陈代谢率低，更有部分老年患者需要长期卧床，使得老年人成为压力性损伤的高发人群。

什么是压力性损伤

压疮，古时称“席疮”，也就是“久卧席褥而生”，俗称“褥疮”，目前专业名称为“压力性损伤”。压力性损伤是压力、摩擦力或剪切力导致的皮肤或（和）皮下组织的局限性损伤，可表现为皮肤发红或水疱，或深可见骨。

随着人口老龄化日益加重，老年压疮发病率也随之增高，由此带来沉重的社会家庭负担。

怎样有效预防压力性损伤

1.翻身是关键。能下床活动的老人，在家人的帮助下尽量保持适当的活动。老人不能下

床活动，可以鼓励和指导老人在床上进行翻身活动。如果老人无法自行翻身更换体位，一般每2小时协助翻身一次；如果皮肤已发红，可以30分钟翻身一次。翻身时动作要轻柔，避免拖、拉、拽；采用30度倾斜侧卧位（右侧、仰卧、左侧交替翻身）。一般情况下，床头抬高不超过30度，其他禁忌症除外。注意保护足跟，足跟要悬空不和床面接触。

2.减压要记牢。床单要保持平整干净，床褥避免太硬，全身减压可使用气垫床、水床等。局部突出的部位（如骨隆）出现红斑、压痕、疼痛等情况，可使用减压贴。

3.营养不能缺。卧床老人要遵循营养均衡的原则，有压力性损伤高风险情况时，要为老人提供足量的热量、蛋白质和维生素。长期卧床的老人由于压力性损伤风险高，可以到医院进行营养筛查，在医生的指导下制订和实施个性化营养保健计划。

4.细心观察很重要。每次翻身检查卧床老人的皮肤有无发红和水疱，有皮肤发红情况则用手指轻压发红部位，如果发红消失则可通过加强翻身频率缓解，如果发红不消失则需要咨询医护人员及时处理；重视老年人的疼痛，如果老人感觉疼痛，要及时查看受压皮肤情况，并且通过使用减压贴等方式避免继续受压；糖尿病患者要注意控制血糖，定期检查足部皮肤情况；冬天天气寒冷，不仅要注意保暖，由于老年人感知功能下降，还要小心被热水袋烫伤。

5.皮肤护理不能少。保持皮肤清洁干爽，可以使用润肤霜避免皮肤过于干燥。重点：大小便浸湿后立即清洁皮肤，避免使用碱性皂，可使用中性清洁剂。对待皮肤要温柔，避免剧烈摩擦皮肤。衣物要柔软、透气，被汗液或尿液浸湿后要及时更换。

压力性损伤多发部位

1.仰卧位：如枕骨粗隆处、

肩胛、肘部、骶尾部、足跟等，最常发生于骶尾部。

2.侧卧位：如耳廓、肩峰、肋骨、髌部、膝关节内外侧、内外踝等处。

3.俯卧位：如面颊、耳廓、肩峰、髂前上棘、肋缘突出部、膝前部、足尖等处。

4.坐位：发生于坐骨结节处。

压力性损伤的三个阶段

第一阶段：淤血红润期。

护理要点：这一时期应及时祛除病因，采用各种预防措施，阻止压疮的形成发展。不能按摩局部受压部位，高危人群尽量使用支撑面。支撑面的选择应根据患者病情、压疮高危因素以及医院的自身条件等确定。

第二阶段：炎性浸润期。

护理要点：这个时期应保护皮肤不要受感染。除了减轻压强的措施外，受压局部皮肤还可以用红外线照射。如已经形成一些小水疱，对于没有溃

破的小水疱可以消毒后用水胶体敷料覆盖包扎，减少摩擦，防止感染。对于大水疱，用无菌注射器抽出疱内的液体，用无菌敷料包扎。

第三阶段：溃疡期。

护理要点：除全身和局部措施外，还应根据伤口破溃情况，请外科医生进行清创换药处理。如果创面有感染，局部处理原则是解除压迫、处理创面、清洁创面、去除腐肉、充分引流、控制感染，然后让它长出新肉。这个时期也可以用红外线辅助照射，减少创面的渗液量，有利于组织的修复。如果出现压力性损伤且症状较为明显，务必遵循医生建议并接受治疗。请遵医嘱合理安全用药，切勿擅自使用。

总之，要特别重视对长期卧床患者的护理，最大限度地减轻卧床患者的痛苦，帮助他们在舒适温馨的环境中提高生活质量。

（柳钢社区卫生服务中心 邓淑娟）

分娩镇痛：为母婴的健康保驾护航

在很多欧美发达国家，分娩镇痛使用率在50%以上，美国更是高达85%。我国近年来将分娩镇痛作为一项重要的医疗举措进行大规模的宣传和普及。2018年，国家卫生健康委发布《关于开展分娩镇痛试点工作的通知》，2022年这些试点医院中已有53.21%的产妇使用了分娩镇痛。随着国家政策出台，如今分娩镇痛已经纳入医保报销，进一步减轻了家庭的经济负担。那么，分娩镇痛对孕妈和胎儿有什么影响？听听麻醉科医生为大家带来的科普。

分娩疼痛的产生机制

分娩疼痛主要来源于子宫收缩、宫颈扩张、胎儿先露下降对盆底组织和阴道的压迫和牵拉等。子宫的肌肉和周围的组织富含神经末梢，当子宫收缩时，这些神经受到刺激，产生疼痛信号并传递到大脑，引

起产妇的疼痛感。随着产程的进展，疼痛的程度会逐渐加剧。医学上把疼痛分为10级（0级至10级痛觉递增），分娩时的疼痛就是10级。

分娩镇痛的方法

（一）非药物性镇痛

1.精神安慰法：包括陪伴分娩、导乐分娩等。由经验丰富的助产士或家人陪伴在产妇身边，给予心理支持和安慰，帮助产妇减轻恐惧和紧张情绪。

2.呼吸法：通过指导产妇进行有规律的深呼吸和放松练习，来缓解疼痛和紧张。

3.水中分娩：产妇在适宜温度的水中分娩，可以减轻疼痛和压力，但这种方法并非适用于所有产妇，且需要符合严格的条件和操作规范。

（二）药物性镇痛

1.椎管内分娩镇痛：这是目前应用最广泛、效果最确切的

分娩镇痛方法。通常在产妇的腰部进行穿刺，将局部麻药注入椎管内，阻断疼痛信号的传导。这种方法起效快、镇痛效果好，且对母婴的影响较小。

2.静脉分娩镇痛：通过静脉输注阿片类药物（如瑞芬太尼）来减轻疼痛，但可能会引起产妇呼吸抑制、恶心呕吐等不良反应，其镇痛效果也不如椎管内分娩镇痛。

分娩镇痛的时机

过去认为，分娩镇痛应该在宫口开到一定程度（通常是3厘米）后进行。然而，现在的观点认为，只要产妇有镇痛需求，并且经过评估没有禁忌证，在产程开始后就可以实施分娩镇痛，不必等到宫口开到一定程度。

分娩镇痛的好处

1.减轻产妇痛苦：这是最直接也是最显著的好处。分娩镇痛可以有效缓解产妇在分娩过程中的疼痛，让产妇能够保持较好的体力和精神状态，积极参与分娩过程。

2.减少母婴并发症：剧烈的疼痛会导致产妇体内儿茶酚胺等应激激素分泌增加，

可能引起胎儿宫内缺氧、产妇高血压等并发症。分娩镇痛可以降低这些并发症的发生风险。

3.促进自然分娩：减轻疼痛可以增加产妇自然分娩的信心和勇气，降低因无法忍受疼痛而选择剖宫产的比例，从而提高自然分娩率。

4.不影响宫缩和产妇运动：合理的分娩镇痛方案不会影响子宫收缩，产妇在镇痛后仍可以自由活动，有助于产程的进展。

分娩镇痛的安全性

1.对产妇的影响：分娩镇痛所使用的药物剂量和浓度极低，通过胎盘进入胎儿体内的药物微乎其微，一般不会对产妇的身体造成不良影响。可能出现的不良反应如低血压、头痛、瘙痒等，通常症状都较为轻微，经过适当处理可以很快缓解。

2.对胎儿的影响：经过大量的临床研究和实践证明，分娩镇痛不会对胎儿的智力和身体发育产生不利影响。相反，由于减轻了产妇的疼痛和应激反应，更有利于胎儿在宫内的状态稳定。

分娩镇痛的常见疑问与解答

1.分娩镇痛会导致产后腰痛吗？

产后腰痛的原因很多，如孕期激素水平变化、体重增加、姿势改变、产后劳累等。目前没有证据表明分娩镇痛会直接导致产后腰痛。

2.分娩镇痛会延长产程吗？

合理的分娩镇痛方案一般不会延长产程。相反，由于产妇疼痛减轻，能够更好地配合分娩，有时还会缩短产程。

3.分娩镇痛后还能改剖宫产吗？

如果在分娩过程中出现需要剖宫产的情况，分娩镇痛的穿刺置管可以直接用于剖宫产手术的麻醉，为紧急手术节省时间。

分娩镇痛是现代产科学的一项重要进步，它为产妇提供了一种更加人性化的分娩选择，让分娩不再是痛苦的回忆。我们相信，随着医学技术的不断发展，未来还会有更多更安全有效的分娩镇痛方法问世，为母婴的健康保驾护航。

（柳钢医疗有限公司医院 麻醉科/疼痛科 覃贻欢）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936