

健康宝典

家有卧床老人 需做好这几点

老人因病、伤长期卧床,患其他疾病的风险很大,常见的有脑血管意外、下肢骨折、心肺疾病等。做好卧床老人的护理工作,对于疾病康复、缩短卧床时间、提高生活质量都有帮助。12月24日,针对如何做好卧床老人的护理,潍坊市第二人民医院老年医学科副主任刘艳作出详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

长期卧床老人的日常护理很重要

刘艳表示,卧床老人宜居住在光线充足的房间,定期开窗通风,通风时间为早、中、晚各一次,且每次不少于30分钟。保持房间内空气清新,温度、湿度适宜。尽量使用有护栏的床,避免老年人坠床。

老人的消化能力和咀嚼能力下降,应给予其营养丰富、清淡、易消化的饮食或半流食,注意蛋白质、糖类、脂肪等营养物质的合理搭配,保证维生素、膳食纤维和微量元素的摄入。部分老人吞咽困难,容易出现进食呛咳,帮助他们进食时速度要缓慢。若老人呛咳情况严重,可以插胃管给予鼻饲,以免造成吸入性肺炎。对于插胃管鼻饲的老人,进行鼻饲喂饭时,要将床头抬高45°,让老人处于半卧位或坐位,进餐1小时以后再将床头放平。对俯卧或平卧者,应让其头部转向一侧后再进行喂食,以免食物呛入气管。喂汤时,切忌从口正中直倒,要从唇边缓慢倒入,少食多餐。

长期卧床易引发压疮、坠积性肺炎等并发症

老人长期卧床最常见的并发症为压疮。压疮是指身体局部组织长期受压导致血液循环障碍,局部组织持续缺血缺氧,致使皮肤失去正常功能而引起的组织破损和坏死。一旦造成压疮,会加重患者病情,延缓康复时间,严重时还会因继发感染引起败血症危及生命。

如何预防压疮?长期卧床老人的床铺应保持松软、清洁、干燥、无渣屑,可使用气垫床,每2小时-3小时协助老人翻身一次,骨骼隆出处垫气圈。对已形成压疮者,应定时消毒护理,避免压疮继续发展。汗液、排泄物也会对皮肤产生刺激,削弱皮肤屏障作用,所以应及时帮助卧床患者清理汗液、排泄物,清洗局部皮肤,并保持其皮肤干净、卫生。

坠积性肺炎也是长期卧床老人中较常见的并发症,应经常帮助他们叩背排痰,以防坠积性肺炎。

如何预防坠积性肺炎?家人可协助老人取坐位或侧卧位,操作者五指并拢呈弓形进行叩背,叩背时的声音应是空空的叩击声,而不是啪啪的拍打声,以患者能承受的力量进行拍打,用腕关节发力,以40次/分-50次/分的频率,由下至上、由外至内叩击背部,不要叩击脊柱、骨突部位。叩背时间应在进水后30分钟、进食2小时后进行。每次叩背时间在10分钟-15分钟为宜。叩背的同时,指导老人配合深吸气后用力咳嗽。咳嗽前让老人身体略向前倾,腹肌用力收缩,深吸气后屏气2秒-3秒再咳嗽,重复多次。叩背排痰后可协助老人漱口,清洁口腔。叩背后要观察老人有无缺氧现象,可通过测试心率来确定。老人咳嗽过程中若出现缺氧喘息,应暂缓叩背,有条件的可进行吸氧。



预防糖尿病足 日常护理很关键

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

糖尿病患者感觉功能减退,不能及时感觉温度变化

家住奎文区今年76岁的张女士有近10年的糖尿病史,糖尿病早期她没怎么在意,血糖值不稳定。直到近几年,张女士眼睛开始出现视物模糊,她这才开始严格控制血糖。前几天,张女士感觉双脚冰凉,睡觉前在脚底放了一个暖水袋,第二天早上,张女士发现足跟处出现一个大血泡,进行了简单处理。过了没多久,张女士的足跟处出现局部皮肤感染,继而出现周围皮肤坏死的情况。随后,张女士到医院就诊,被诊断为化脓性骨髓炎,最终进行了截肢手术。

今年64岁的高密市民李先生有6年糖尿病史,他感觉双脚冰凉,晚上就用电烤灯给双脚取暖。结果导致右足脚趾处出现血泡,继而造成脚趾皮肤发黑、坏死,最终不得不将感染、坏死的脚趾截除。

糖尿病患者足部为何易感染?孙建民表示,约有50%的糖尿病患者确诊时就已经存在合并症,这些合并症主要是糖尿病视网

膜病变、糖尿病肾病、糖尿病周围血管病变、脑血管病变、心血管病变、糖尿病周围神经病变。而糖尿病足主要是糖尿病周围血管病变和糖尿病周围神经病变所致。糖尿病周围血管病变主要是下肢血管的动脉粥样硬化而导致的动脉狭窄、闭塞,甚者发生下肢远端组织缺血坏死的疾病,是导致患者足部溃疡和下肢截肢,尤其是高位截肢和再次截肢的主要原因。糖尿病周围神经病变主要表现为双侧肢体末端对称性疼痛、麻木、痛温觉减退甚至缺失,皮肤干燥、汗少,下肢肌无力、肌萎缩等。因此,当患者在冬季使用暖水袋、电烤灯等工具时,不能及时感觉温度和触觉的变化,进而导致足部皮肤损伤。同时,由于糖尿病患者下肢血管病变,在出现足部皮肤损伤后,身体不能进行及时修复,容易导致足部感染、坏死。

做好日常足部护理,防止造成糖尿病足

糖尿病老年患者,冬季如何护理足部,防止造成糖尿病足呢?

孙建民表示,平日里做好预防很重要。

一是平时多查看足部是否有皮肤干燥、皲裂、破损、感染、溃疡等病变,发现症状及时治疗。二是要保持足部清洁,每天用温水洗脚,水温控制在38℃以内,浸泡5分钟-10分钟后,用柔软的毛巾擦干足部水分,尤其是足趾间,保持足部皮肤清洁、干爽,擦干后可以涂抹润肤膏,防止足部干燥、皲裂。三是选择舒适、柔软的鞋袜,不可赤脚走路,尽量不穿鞋头太紧的鞋或高跟鞋,选择鞋底厚实、透气性好、鞋头宽、穿脱方便的平底或软底鞋,每次穿鞋前先检查鞋内有无

异物;选择宽松舒适、浅色的棉袜,有利于足部血液循环。四是避免造成足部皮肤损伤,在日常修剪趾甲时,不要将趾甲剪得太短,水平修剪趾甲,避免损伤皮肤;如果有足部皮肤损伤、甲沟炎、脚癣等情况,及时到医院就诊。五是注意足部保暖方式,尽量不要用热水瓶、热水袋、电烤灯、电热毯等,以防发生烫伤。