


# 华府首创的华裔老人日间健康护理中心

## 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

### 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

### 加入我们吧

彩虹这头是您  
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!  
在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

## 欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 卧床老人预防压力性损伤很重要! 做好这七点

卧床老人的皮肤问题日益成为我们关注的焦点。由于缺乏对卧床老年人生活照料技巧或护理人员对皮肤压力性损伤的预防意识不足,导致这种损伤非常普遍。皮肤压力性损伤不仅给患者带来痛苦,还会影响疾病的康复。因此,老年人压力性损伤的预防尤为重要。

你可能好奇,什么是压力性损伤?为什么卧床老人更容易受到这种损伤的影响?接下来,我们将为你详细介绍压力性损伤的好发部位和如何预防。让我们一起关注老年人的健康,为他们提供更好的照护和关爱。

### 什么是压力性损伤?

老百姓常说的褥疮专业名称为压力性损伤,是指由压力或压力联合剪切力导致的皮肤和/或皮下组织的局部损伤,通常位于骨隆突处,但也可能与医疗器械或其他物体有关。

举个例子来说,当一个卧床不起的老人长时间地躺在床上,身体的重量就会集中在一小块区域上,特别是骨骼突出的地方,如骨盆、脊椎、踝关节等。这些部位的皮肤受到持续的压力,血液供应受阻,导致皮肤缺氧。如果长时间不改变体位,这些部位的皮

肤组织就会因为缺氧而受损。

此外,摩擦力和剪切力也是压力性损伤的原因之一。当一个卧床的老人的身体滑动或被拉动时,皮肤与床单或其他物体摩擦,产生摩擦力。摩擦力和剪切力会使皮肤的表层受到损伤,加剧压力性损伤的发生。

### 压力性损伤的危害

1. 住院时间明显延长,影响生活质量以及恢复速度,威胁患者的生命健康;
2. 医疗费用显著增加;
3. 患者的痛苦明显增加;
4. 因感染导致死亡率增加。

### 压力性损伤的好发部位

1. 压力性损伤多产生于皮肤薄且没有脂肪的地方。平卧位多见于枕外隆凸部(就是我们说的后脑壳)、肩胛、肘部、骶尾部、足跟。
2. 侧卧位多见于耳廓、肩峰、肘部、肋骨、髌部、膝关节内侧外侧、内外脚踝等。

### 压力性损伤的预防

1. 避免局部皮肤长期受压
4. 保护皮肤,增强皮肤弹性

对于卧床老人来说,体位变换是最简单且有效的预防压疮的办法。适当改变体位姿势可以防止长期局部皮肤压迫引起的压力性损伤,促进皮肤组织的血液循环。护理人员可根据卧床老人的活动能力、胖瘦、病情要求等建立翻身计划表。建议采取30°角度,左侧卧位、右侧卧位轮流更换,并在两腿之间的骨隆突处放置支撑物如软枕等,以减少局部受压。

2. 动作轻柔,避免操作拖、拉、拽  
协助翻身、更衣、换床单时,一定要将身体抬高床铺,避免因拖、拉、拽等动作使皮肤与床面产生摩擦而擦伤皮肤。使用便盆时,应抬高屁股,不可硬塞、硬拉,必要时在便盆边缘垫以软纸或布垫,防止擦伤皮肤,以避免滑动和摩擦损伤皮肤。

3. 注意保护双足  
足部是压力性损伤常见的部位。常常因为穿着袜子观察不到,或改变体位后没有予以足部减压,导致足跟、足踝发生压力性损伤。日常中可以使用枕头或泡沫垫抬高足跟,或有高风险的老人,尽早使用预防性敷料。

4. 保护皮肤,增强皮肤弹性

擦洗后在躯干及四肢涂抹润肤乳,腘窝、腋窝、腹股沟等爱出汗的部位使用爽身粉。

5. 保持清洁,勤换衣物  
为老人准备柔软的棉质被服,更换后保持床单、衣物平整,以免褶皱处压伤皮肤。避免直接接触橡胶单或塑料单,因其影响汗液蒸发,容易让皮肤变得潮湿。

6. 及时清理排泄物  
当在床上如厕后,需及时协助清洁肛周皮肤,避免排泄物对局部的刺激。对于长期使用纸尿裤、尿垫产品的老人,不要过度依赖产品,需要定时更换,确保肛周、会阴部皮肤的清爽。必要时还可以选择敷料,保护局部皮肤,避免受损。

7. 增加营养,增强机体抵抗力  
营养缺乏、消瘦、体弱的老年人应得到家人的重视,合理调整饮食结构,给予高蛋白、高热量、高纤维素、易消化的食物,多吃蔬菜和水果。以保证营养和水份的供给,增强机体抵抗力。当老人出现进食障碍、食欲下降等情况,在初期就应该及时关注,排查原因,尽早就医,结合医生给与的方案,改善老人营养状态。

## 反复呕吐、腹痛,原来是十二指肠淤积症

### 一、十二指肠淤积症是什么?

十二指肠淤积症是指各种原因引起的十二指肠阻塞,以致十二指肠阻塞部位的近端扩张、食糜壅积而产生的临床综合征,又名十二指肠淤滞、肠系膜上动脉压迫综合征。通俗来说,就像高速公路上四车道突然汇合成双车道,车辆过多时,通过狭窄道路就会造成拥堵。十二指肠淤积症就相当于“狭窄道路堵车”,食物通过缓慢,不能进入下消化道继续消化食物。

十二指肠为小肠的起始段,整体呈C型。正常情况下,十二指肠水平部“夹在”肠系膜上动脉和腹主动脉之间,两个动脉形成一个约30°至42°的夹角。当各种原因导致此夹角变小,就会导致肠系膜上动脉压迫十二指肠水平部,形成肠管的狭窄,从而出现腹痛、呕吐的症状。相反,当采用俯卧位或侧卧位时,在重力的作用下此夹角变小,腹痛、呕吐等梗阻症状就会得到缓解。

因此本病突出的特点为症状

与体位有关,仰卧位时由于向后压迫十二指肠导致症状加重,而俯卧位、膝胸位、左侧位时症状缓解。儿童以急性发病为主,常伴有厌食及呕吐;成人以慢性起病为主,症状相对较轻。

### 二、十二指肠淤积症如何诊断?

很多患者反复出现腹胀、腹痛、厌食、恶心呕吐等消化不良症状时,往往以为是得了功能性消化不良、慢性胃炎、慢性胆囊炎、胆结石、消化性溃疡等常见病,忽视了十二指肠淤积症的可能性;且因一般的胃镜、腹部彩超、腹部CT等检查对十二指肠淤积症并不敏感,临床上难以发现病因。因此,对以上腹部饱胀不适、慢性上腹痛、嗝气、恶心或呕吐等症状就诊者,医生需要考虑到十二指肠淤积症的可能,及时进行上消化道钡餐检查或血管造影检查明确诊断。

体型瘦长的人尤其是女性更容易患十二指肠淤积症,瘦长体型的女性往往因为体脂过少或肠系

膜上动脉本身变异,导致肠系膜上动脉和腹主动脉之间的夹角过小,从而导致十二指肠水平部受压而引起临床症状。因此,过分追求体型瘦长,将会增加十二指肠淤积症的发生风险。

### 三、十二指肠淤积症怎么治疗?

1. 非手术治疗  
十二指肠淤积症需要根据病情轻重选择不同的治疗方式。病程短、年龄小、发作不频繁、改变体位能缓解,上消化道造影十二指肠扩张不明显、逆蠕动不强或无典型的笔杆样压迹、改变体位能进入空肠的十二指肠淤积症患者,可以保守治疗。比如采取少食多餐,餐后做膝胸位半小时,加强腹肌锻炼,注意腹部保暖等措施。  
部分因消瘦引起十二指肠淤积症或症状明显影响进食的患者,可以留置空肠管给予足够的营养支持,待营养状况改善后,其夹角脂肪组织填充、角度增大,可使病情长期缓解。

### 2. 手术治疗

病程长、症状重、十二指肠中重度扩张者以及经非手术疗法无效者,需要采取手术治疗。

### 3. 中医治疗

该病可归属于中医“胃痞”“呕吐”“反胃”“腹痛”等范畴,叶天士在《临证指南医案》中明确指出为“腔管狭窄”,与现代医学的认识相契合。十二指肠壅积症配合中医治疗有较好的效果,可以辨证予以中药内服或外治法调理脏腑功能。①内服:本病多由情志失调,肝失疏泄,横逆犯胃,胃失和降,气逆于上,或由劳倦过度,病后体虚,脾胃损伤,运纳和降失常所致。治宜疏肝和胃降逆,健脾益气助运。②外治:中药内服的同时可配合针灸、穴位贴敷及中药热奄包等治疗提高疗效。

### 四、其他引起呕吐消化系统疾病有哪些?

如急性胰腺炎、胆石症、急性胆系感染等疾病。

### 1. 急性胃炎/急性胃肠炎

多在饮食不洁、进食辛辣刺激食物、着凉等后发生,呕吐胃内容物伴有上腹部或者脐周阵发性绞痛;血常规可见白细胞升高,粪便常规可分离出病原体,急性胃炎查胃镜可发现急性胃粘膜糜烂、变红等改变。

### 2. 幽门梗阻

多具有溃疡、肿瘤病史,顽固性的恶心呕吐,多发生在早上,呕吐量大,呕吐物为酸性,含有隔夜食物,可有进食性厌食和消瘦,上腹饱胀或胀痛等,胃镜及X线钡餐可以明确诊断。

### 3. 急性肠梗阻

多有腹部手术病史,症状有腹痛、腹胀、恶心、呕吐及肛门停止排气排便等,呕吐物有粪臭见于低位产梗阻,腹部X线片可见气液平面等。

### 4. 其他

如急性胰腺炎、胆石症、急性胆系感染等疾病。