

伤口护理/换药

1. 导言

对于患 EB 的儿童或成年人，即使有最好的护理和最温和的处理，仍不能避免敏感性皮肤上形成水疱。水疱和溃疡是所有 EB 患者生活的一部分，但是程度显著不同。开放性溃疡很疼并且是一个细菌可以进入人体产生感染的入口，因此护理 EB 患者时你需要学习的最重要的内容就是良好的皮肤护理。

EB 伤口护理特别困难，因为事实上伤口护理没有唯一正确的标准方法。在不同的 EB 类型中伤口可能呈现的形式多种多样。因此是否需要护理以及需要的护理强度每天都不同，而且有许多不同的材料（敷料，药膏，辅料）可以用于护理，使患者能完成日常生活、工作和社交活动。本节将帮助你找到适合你特殊情况的合理、无痛、可行的伤口护理方法。

要点

- **准备：**仔细准备换药区，能存放所有必需的材料，并且有容纳旧敷料的容器。
- **手部消毒：**所有参与换药的人都必需贯彻执行。
- **移除旧敷料：**可通过在浴缸中或者用湿毛巾浸湿来使就敷料容易去除。
- **伤口评估和决策：**破开大水疱，吸除渗液并清洁伤口，感染的伤口上用药。
- **重新包扎：**通常是先用网格敷料，然后使用衬垫，最后做固定。
- **收拾和清理换药区。**

2. 概述

对于儿童或成年的 EB 患者，即使有最好的护理和最温和的处理，仍不能避免敏感性皮肤上水疱的形成。水疱和溃疡是所有 EB 患者生活的一部分，但是严重程度有很大的差别。

开放性溃疡很疼，而且是一个细菌可以进入而产生感染的入口，护理 EB 患者时良好的皮肤护理是你必须学习的最重要的事情之一。EB 伤口护理特别困难，因为事实上伤口护理没有唯一正确的标准方法。在不同的 EB 类型中伤口的表现多种多样。是否需要护理以及需要的护理强度每天都在变化，而且有许多不同的材料（敷料，药膏，辅料）可以帮助患者适应日常生活、工作和社交活动。本节将帮助你找到针对你特殊情况的一种合理的、无痛的、可行的伤口护理方案。

怎样护理最好，取决于几个因素。最重要的两个因素是 EB 亚型和患者的年龄。此外，还有其他因素如营养状况，体质，皮肤现状，容易获得的包扎材料，是否能家庭护理及家庭环境。这些因素在伤口护理的总论中我们已经讨论了，现在我们来解释换药的具体步骤。

一般情况下，两天做一次整体换药就行。对于婴儿尿布区域的换药可以按需进行。当敷料松散或脱落时应该立即替换。贴合不好的敷料会因为起皱褶或剪切

力而引起水疱。

1. 准备（换药区，预备包扎材料，垃圾桶）

换药区域：

换药区域应该保持一种舒适温暖的温度，如果洗澡时在浴缸中更换绷带，那么浴室也应该保持温暖。

当室内温度太低时，开放的溃疡可能很快冷却，这会导致疼痛！如果可行的话，可以为长时间的换药准备分散注意力的措施。

敷料的准备：

为了尽可能缩短移除旧敷料和盖上新敷料之间的时间，建议你事先准备好所有需要的材料。敷料的包装应该打开，准备一个装废物的容器，剪刀、无菌注射针等放到手边。需要多少时间去完成换药取决于你需要护理多少个伤口。有些敷料必须修剪成合适的形状，这也可以事先准备好。适应一段时间以后，你就能估计需要的药膏和敷料的量。

清理：

你应该已经知道，旧敷料可能会产生大量的垃圾。这些旧敷料不能与新的敷料接触。准备一个容器，这样你可以把拆下的敷料立即扔掉。一个垃圾桶套一个垃圾袋就很好了。垃圾桶要足够大以容纳整个换药过程中的废料。

2. 手部消毒

在每次换药前所有参与换药的人都应该进行手部消毒。这是防止传播病原体以避免开放伤口区域感染的最重要手段。

手部消毒总的来说很简单，但往往还是会做错，这样就无效了。请找训练有素的工作人员来给你演示正确的手部消毒方法。

以下是手部消毒的简短指南：

- 如果你手上佩戴了任何首饰（戒指、手镯、手表），先摘下。
- 将足量的消毒剂涂抹在干燥的手掌上，抹开至双手，包括手指、指尖、拇指和手腕。
- 将消毒剂搓到手掌上。
- 用手掌搓两个手背。
- 用手指把消毒剂抹到指缝中并搓擦。
- 用对侧手掌搓擦手指的外侧。
- 一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行。

- 最后手指并拢，放在在另一只手的掌心中做旋转搓擦。
- 只有当你使用的消毒剂被皮肤完全吸收时，手部的消毒才算完成。这通常需要一到两分钟。你需要做上述旋转运动直至消毒剂被吸收。

3. 旧敷料的移除

下一步拆开旧敷料，要尽可能轻柔。取决于伤口的情况和使用的敷料类型，需要使用相应的方法。有些敷料很容易轻轻地揭开，而有些则被干燥的血液或渗液粘连到伤口上。

绝不要强行揭下粘连的敷料，因为这会给患者带来疼痛。另外，伤口会再次撕开或变得更大。最好是将粘连的区域浸湿，用水最方便（洗澡、淋浴、桑拿房、湿的棉签/敷料）。必要的话，如果没有感染则可以将剩下的敷料留在原处，等待几天直到敷料自己从伤口上脱落。在下次换药之前要确保在这个区域或敷料/棉签上涂抹足量的软膏来帮助旧敷料松脱并防止由于伤口渗出而导致进一步粘连。

如果偶然地因为任何原因一块有黏性的碎片粘在了皮肤上，你可以尝试用 Niltac 喷雾（三甲医院药房有售）来去除它。按照说明来使用这种喷雾可以溶解有黏性的绷带，然后仔细地去碎片。另外，可以试着用水（例如在洗澡时或用湿布）来软化黏合剂。如果这两中方法都不奏效，那就将黏性的绷带留在皮肤上直到它自行脱落。

只在沐浴或淋浴时移除绷带是明智的，因为浸湿的绷带可以轻松地从皮肤和伤口剥离。这样换药的疼痛较少，进一步损伤的风险也较小。有些人喜欢在洗澡前去除绷带。这种方式同样可行，决定权最终还是要留给患者。不过这样换药会花费更长时间，黏性敷料也更难去除。

关于沐浴和淋浴的几句话：

常有人问到底沐浴和淋浴哪个对 EB 患者更好。这个问题没有标准答案，因为它取决于你的个人情况，尤其与你的个人喜好有关。基本上，两者都可以。还有第三种可能性：蒸汽淋浴，这同样也是一种浸湿敷料的方法。决定之前要考虑几个问题：例如浴室里是否有浴缸，温和的水簇喷洒在皮肤上是否觉得舒适，及是否可能安装蒸汽淋浴设备。

如果有浴缸，我们建议每隔一天就在换药时泡个澡。当沐浴让患者觉得有压力或者患者感冒时，不反对一周只洗一次澡。如果患者觉得每天沐浴舒适，也可以每天洗，相应的需要每天换药。应使用大量温水，因为太热的水会烫伤创面。冷水也不适合。一方面它让人不舒服，另一方面它可以冷却伤口，产生严重的疼痛。水温必须让患者感觉舒适。当然你很快就会找到最合适的沐浴温度。在有很多伤口或有感染伤口的情况下，推荐添加消毒剂，全身浸泡减少细菌。减少细菌对于伤口愈合有促进作用。其他添加剂（例如保湿剂）也有好处。

如果你喜欢淋浴或没有浴缸，那么你当然可以在淋浴中软化敷料。淋浴时，确保喷洒的水流比较温和。可以想象，强硬急促的水流喷洒在脆弱受伤的 EB 皮肤上会非常疼痛。很多患者觉得温和的调温淋浴头非常舒服。和浸泡一样，淋浴也可以让敷料脱落。

在沐浴或淋浴后用柔软的毛巾或布轻拍皮肤来吸干水。由于在所有敷料都敷好之前仍需要一段时间，所以房间的温度很重要。开放伤口很快冷却会导致疼痛。在一个温暖的房间里，你有更多的时间用于换药。

4. 伤口评估和治疗决策

一旦绷带被移除，你需要查看皮肤去判断现在需要护理哪些地方。大水疱应该用粗针头或合适的剪刀破开。

所有大水疱应该用粗的无菌针头（18 号，即粉色的）、手术刀或合适的剪刀来刺破。这可以让水疱的内容物放空。你应该轻轻地吸走水疱的内容物，这样施加在水疱上的压力较小。此外，这样可以防止水疱增大。如果水疱没有被刺破，可能会越来越大。

水疱顶可以作为抵御微生物的天然屏障，尽量不要破坏它，让它保留在伤口上。如果无法保留，也可以将它去除。你刺破的水疱越小，留下的伤口也会越小。如果水疱顶的开口不够大（例如使用细针时），水疱可能又会迅速充满液体。小水疱（直径达 5 毫米）可以不刺破，因为粗针操作困难容易误伤。试图让婴儿保持稳定的时候，可能会损伤周围的皮肤。

当通过沐浴或淋浴的清洗不够时，有些伤口可能需要重新清洁。可以用少量的抗菌剂（即消毒剂），喷洒在伤口上自然干燥。然后可以使用各种药膏、敷料和纱布覆盖伤口。浸泡后没有完全溶解的痂可以仔细去除。然后你需要决定是使用软膏还是霜剂或敷料，以及具体哪一种。

在护理由 EB 导致的伤口时，要注意以下几个问题：

- 一般情况下，只有浅表性的伤口。较深的伤口意味着有问题，应该去看医生。
- 你很快会适应（必须）一个事实，那就是当你患有 EB 时你将经常发现皮肤伤口，不管你的皮肤护理是多么好或完美。有些会很快且容易愈合，其他的则持续很长时间。不幸的是，在较严重的患者中，这样的“慢性伤口”往往是一种稳定的状态。如果你或者你护理的人的伤口愈合比普通病例花费更长的时间（约 2-4 倍的时长），那么也应该找医生检查。
- 普通的简单伤口用简单的护理或药膏。
- 轻微湿润的伤口我们推荐干燥的霜剂和软膏。对于干燥的伤口和痂，你可以使用水润或油性的霜剂或软膏。
- 即使皮肤没有伤口通常也需要特殊的护理，你可以用患者觉得舒适的

霜剂或洗剂。

- 与你的医护人员一起寻找合适的产品。
- 在很难用敷料覆盖的部位，应该用一种温和的含锌护肤霜来干燥开放的水疱。
- 对于感染，渗出或恶臭的伤口，请务必咨询医生。通常这些是细菌聚集造成的。有多种产品可以减少细菌。我们通常会使用磺胺嘧啶银霜。这种含银霜剂可以很好地抵御细菌。然而，由于长期使用的银毒性，它最多只能用 2-4 周。另外可能会需要做抗菌清洗、沐浴或涂抗生素软膏。
- 对于一些莫名其妙由各种原因导致的看起来“不同的”伤口，应该找医生咨询。

当然，在开始时你需要帮助。以后你会很快学会应该对每一种伤口怎样处理。

5. 更换和使用敷料

包扎的顺序并不重要，但是它有助于建立一种常规程序。下面是一种合适的流程：从腿部开始，一个人负责包扎的同时另一个人传递敷料或着（对于小儿）保持腿部伸直。

伤口护理应该使用不粘的敷料。当拆除时，粘性敷料可以导致 EB 患者严重的皮肤损伤。请注意：很多标示“不粘”的敷料在 EB 患者的皮肤上表现不同。同时，有多种合适的材料，你应该逐一尝试。不是所有的材料都适用于每一个人。不幸的是在有些国家无法得到某些敷料。不同的医疗保险公司有不同的规定，它们不会报销所有材料的费用。根据我们的经验，最终几乎总能找到一种合适的材料。

以下是换药的三个步骤：

1. 直接的伤口覆盖/敷料：

直接在伤口上使用网状或柔软的泡沫敷料。这样外层敷料就不会粘在伤口上而导致进一步的皮肤损伤。如果需要用霜剂或软膏，可以直接涂在伤口上或者首先涂在敷料上再盖到伤口上。大多数患者不喜欢直接涂伤口。

已证明适用于 EB 的网格敷料有：Systagenix 公司的 Adaptic®，优格公司的优拓（Urgotul®/Urgo）、墨尼克公司的美皮贴（Mepitel®/Mölnycke）。

另外还可以用泡沫敷料。EB 患者最熟知的可能就是墨尼克公司的美皮康（Mepilex®），一种软泡沫硅涂层敷料。然而，还有一些别的产品同样可以使用。确保你从有相关知识的人那里获得建议。如果可能的话，在你的国家里找支持团队，它可以帮助你选择需要的材料。幸运的是现在全球很多国家都有 DEBRA 组织，在那里你会找到有很多经验的人，他们知道哪些材料和产品适用于 EB 患者。

如果因为任何原因，你不能够为自己或家人提供这些材料，那么就需要临时拼凑。我们知道有家庭使用全棉毛巾作为敷料。也可以用床单，可以把它们切割成条或方块。你可以在伤口护理时将这布片与霜剂和软膏合用。只要使用足量的软膏，这些敷料就容易拆下，不会粘连。当然，这些毛巾必须很干净。它们不会像新型敷料那样无菌并单独包装。然而，通过在洗衣机里用 95° 的热水洗涤或熨烫，你可以清除至少大部分的细菌。前面说过：这是没法获得合适材料家庭的替代办法。相比于伤口裸露，我们觉得即使这样包扎也是好的。但我们非常希望世界各地的 DEBRA 组织可以为所有的 EB 家庭争取获得足量的新型、合适的敷料的权利。

2. 衬垫：

柔软的敷料可直接覆盖在伤口外面。这类敷料在起保护作用的同时也能吸收伤口渗液。当使用网格敷料时尤其需要这样覆盖；但当使用泡沫垫时不用。有多个厂家的产品可以使用（例如来自 Systagenix 的 Topper 12，来自 Hartmann 的 Medicomp® Extra 或 Medicomp® 无纺布，来自 Lohmann & Rauscher 的 Vliwasoft® 压缩敷料等）。

3. 固定：

为了使伤口上的敷料和衬垫不滑脱，必须做固定。有多家公司制造的绷带可用于固定。绷带，例如 Peha-haft®（注意不要让它们太紧）或管状弹性绷带，例如 Hartmann 公司的 Cover Flex® 都可以。可以询问医疗保险公司他们提供哪种绷带，然后尝试不同的纱布和管状绷带，使用那些最适合你的材料。它应该是柔软的、有弹性并感觉舒适的。使用的人觉得固定用绷带柔软和舒适才行。

4. 清理：

最后，你应该立即丢弃废弃的包装和所有拆下来的旧敷料，这样其中所含的细菌就不能传播，也可以避免难闻的气味。清除剩余材料的同时也清洁换药区域。理想情况是，在换药结束之后，你应该用表面消毒剂完整地擦拭换药区域。有优质的一次性消毒纸巾（例如 Schulke 公司的 Bacryl-of®）。让房间保持清洁状态，这样你可以随时回来准备下一次换药。