

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的特殊情况的合理、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的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。对于局限型的单纯型 EB 或者是显性营养不良性 EB，换药不像泛发型患者那样费时和密集。应该使用的敷料数量和频率取决于患者的生活条件。在这些类型中，有时候需要每天换药，另一些时候不需要每天换药。有时只要几分钟就能完成，其他时候可能需要更长的时间。

婴幼儿使用尿布的区域应该按需进行换药。对于局限型来说，这个区域可能出现水疱和溃疡，但一般没有。如果长水疱，通常是因为尿布太紧。

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。根据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。如果这两种方法都不奏效，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澡。当沐浴让患者觉得有压力或者患者患感冒时，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。

如果你喜欢淋浴或者没有浴缸，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分。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”往往是一种长期的状态。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。以后你会很快学会对每一种伤口应该怎样处理。

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者（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，在那里你会找到经验丰富的人，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 Medcomp® Extra 或 Medcomp® 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，你应该立即丢弃不用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。