科普之窗

谨防失能卧床“躺出来”的损伤

□ 郭桂秀

家里有长期卧床失能人员，家属往往悉心照料其吃喝起居，却容易忽视一个隐蔽的健康隐患——压力性损伤，也就是大家俗称的压疮。我们家庭健康科在日常入户随访和居家指导中发现，多数卧床患者出现的皮肤损伤，并非重病导致，而是日常细节疏忽造成的可预防性问题。只要掌握科学护理方法，就能有效守护卧床亲人的肌肤健康。

很多家属认为，患者安静平躺、静养就是最佳休养方式。殊不知，人体骶尾部、肩胛、足跟、耳廓等骨突部位，长期承受身体重压，会造成局部血液循环不畅。压力性损伤早期不痛不痒，按压皮肤不褪色，极易被忽略。一旦进展为水疱、破溃甚至溃烂，不仅愈合周期漫长，还极易引发感染，给身心带来双重折磨。

预防压力性损伤，核心在于“勤翻身、巧减压”。这也是家庭健康科重点推广的居家护理方法。建议遵循两小时翻身原则，白天定时变换体位，夜间可根据睡眠情况适度调整。不少家属心疼患者，担心影响休息，其实短暂换位，能够有效放松受压肌肤，远比长期固定姿势受压更加安全舒适。翻身时切忌拖、拉、拽，避免摩擦损伤皮肤。

这里推荐一个居家实用的30度侧卧减压法。尽量避免90度直角侧卧，防止髋骨持续受压。可在腰背部垫软枕，使身体倾斜30度，同时在双膝、足跟处垫枕悬空减压，科学分散骨突部位压力，最大限度降低压力性损伤发生风险。

精细化的日常护理是防护关键。家庭健康科医护人员随访时，都会重点指导家属，每日检查患者受压皮肤状态。若发现持续泛红、皮温升高等，就是早期损伤预警，需及时减压。保持床单平整、干燥、无碎屑，及时更换浸湿的被褥衣物。干净清爽的休养环境，是保护患者皮肤最好的屏障。

家庭健康科温馨提醒：患者皮肤早期出现发红症状严禁按摩揉搓。很多照护者存在误区，认为揉搓可以活血，实则受损皮下组织本就缺血脆弱，盲目揉搓会加重组织损伤，加速皮肤破溃。

压力性损伤完全可防可控，只要把握减压核心、做好日常监护、规避护理误区，就能有效减少卧床并发症，让每一位失能卧床患者都能拥有舒适、有尊严的居家康养生活。

（作者系聊城市肿瘤医院主任护师）



11月2日，聊城康之源医养中心康复大厅内，康复师正在为长者开展肢体康复训练。

该中心立足医养结合服务定位，配备专业康复人员，根据长者个体状况制定相应康复方案，常态化开展肢体机能练习，扎实做好老年群体健康保障。 张盼盼 摄

《康养周刊》征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

一口菜荠馏 粗粮藏养生

我的养生之道

□ 周泽贺

日子越过越富足，不少年长居民越发重视养生保健。在临清，最能慰藉人心、勾起乡愁的，还是本土烟火吃食。当地老人素来喜爱包子这类面食，荤素适口、热气腾腾。但随着年岁增长，很多长辈受三高问题困扰，重油、精制面粉的主食需要有所节制。一边放不下面食独有的鲜香，一边想要吃得清淡健康，临清传统乡土吃食菜荠馏，恰好契合了这份需求。

菜荠馏，是深深印在临清老一辈记忆里的粗粮美味，早年物资匮乏的年代，它曾被当地人称作“救命菜”。每到青黄不接的早春，菜荠馏便是寻常人家的主食。做法质朴简单，以玉米面、豆面、小米面调配粗粮面皮，不加精白面；馅料就地取材，多用田间野菜、萝卜缨、鲜萝卜。包制时简单收口、不打褶，上锅干蒸，外形朴素，当地人也叫它“改良馒头”。农忙时节，菜荠馏饱腹感强、易于消化，撑起一家人的温饱，“救命菜”的叫法，承载着那段艰苦岁月的厚重记忆。

随着生活条件改善，各类精致美食走上餐桌，朴素的菜荠馏慢慢淡出百姓饭桌。但丰盛饮食背后，重油、高糖、精制主食带来的健康问题日渐凸显，三高、亚健康成为不少老年人的困扰，清淡、均衡、营养的饮食越发受到推崇。也正是在这样的背景下，这道临清老式粗粮吃食重新回归大众视野，焕发新的生机。

如今传承改良后的菜荠馏，延续着粗粮细作的民间智慧。杂粮面皮配比考究，口感松软不粗糙，谷物香气浓郁，富含膳食纤维，食用负担小。馅料在传统基础上不断丰富，清甜白萝卜、软糯胡萝卜，搭配鲜香韭菜、提鲜虾米，荤素搭配，鲜而不腻；制作坚持少油少盐，最大限度保留食材本味，既是鲁西特色粗粮风味，也契合当下健康养生理念。

对于偏爱面食、眷恋乡土烟火味的老年朋友来说，地道临清菜荠馏，可以作为重油精制主食的优选替代品。一口下肚，软糯鲜香，既有岁月沉淀的回甘，又吃得安心舒坦。一味菜荠馏，藏着鲁西大地朴素的饮食智慧，承载着一代人的温暖记忆，也顺应了当代养生需求。烟火流转，本味不改，这道朴实的临清老味道，持续以粗粮本香温暖寻常日子。