

# 闷热夏天,如何护理失禁病人?

尿失禁是世界性健康问题,全球包括发达及发展中国家约有2亿人受到尿失禁的影响。尿失禁发生率极高,任何年龄及性别均有可能发生,尤其是女性和老年人。我国有调查显示,城市中老年女性的尿失禁发生率大约为50%,尿失禁已成为威胁妇女健康的5种常见慢性病之一。

## 患上尿失禁先考虑保守治疗

中国康复研究中心北京博爱医院泌尿外科主任廖利民博士说,预防尿失禁,在生活习惯上就要适当控制饮水的数量和速度,饮食上少喝一些带刺激性的液体,比如说咖啡、浓茶,还有一些刺激性的饮料少喝,一些辛辣食品也尽量少吃。因为这可能会增加对膀胱的刺激。

针对女性而言,预防尿失禁要注意避免难产,如果产前发现胎儿体积过大,采取剖腹产以减少生产过程对盆骨的伤害。同时在妊娠期生产后尽早进行盆底的训练,减少尿失禁的发生。女性的妊娠史、生产史、更年期、更年期女性激素的水平,都是跟尿失禁相关的因素。改变这些情况,归根到底就是要去除这些危险因素,或者将其降到最低水平。

如果不幸已经患上尿失禁,也不是得了就开刀,首先要保守治疗,就是调整一些不良的行为,控制饮水量,控制饮水速度,使用一些尿失禁的防护用品,包括纸尿裤、纸尿裤等。已经发生尿失禁的中老年妇女,除了改变饮食习惯以外,也要进行盆底训练,让老人收缩肛门,每收缩15下再放开,每天收缩几次,增加盆底的张力。如果保守治疗没有效果,可能要到医院

寻求医生的专科治疗,可以做一些小手术。比如说发源于北欧的一些手术,很小的三个切口,可以把一根带子放在体内,可以把尿管托起来。

## 夏天注意护理失禁患者皮肤

老年男性的尿失禁,在控制好饮食习惯的同时要到医院检查,看有没有前列腺增生,如果有前列腺增生则通过药物来治疗,如果药物治疗效果不好可以采取外科手术,把前列腺切掉,解决充盈性尿失禁的问题。这个时候要使用一些药物,除了使用尿不湿进行护理以外,可能还要使用一些松弛膀胱的药物,来减少尿失禁。廖利民教授指出,在我国由于尿失禁照顾知识的缺乏,导致在护理尿失禁老人的过程中出现了很多不合理的做法,既不能使尿失禁患者得到较好的照顾,也增加了护理难度与成本。

常见的误区有以下几点:一是床位偏低,照顾者搬动老人家的时候要弯很深。因为照顾者做这个工作不是一两天的事情,可能一年两年,甚至三年五年之久,这样一来护理者工作强度增大;二是双手直接搬动,对于这点,其实可以利用身体的支点,用肘关节搬起来;三是穿纸尿裤的方法不当。造成了尿失禁患者得不到充分的护理。



教患者正确使用纸尿裤

夏天天气比较闷热潮湿,细菌滋生的速度也比较快,对皮肤的刺激很大。一般老人家穿尿失禁产品,不能适应闷热的天气,因此在护理老人的过程中要特别注意皮肤的护理,尤其做失禁护理的时候,阴部护理要做得彻底一点,尽量避免细菌产生。在选择失禁产品的时候,也要尽量选择一些透气性好的产品。

## 尿失禁容易导致的病症

中重度尿失禁患者容易发生皮肤敏感、异味和褥疮等疾病,因此护理者在居家照护时应当注意以下事项:

1.要防止患者皮肤敏感:就是我们常说的红臀,预防红臀时,护理者要注意保持患者臀部干爽,经常为他们更换纸尿裤,而且要选择吸收速度快,较干爽及防治回渗的纸尿裤。此外,许多护理者误以

为爽身粉和痱子粉可以保持干燥,这种观念是不正确的,因为这些粉状物在使用时经尿液渗透后会刺激皮肤产生刺激。

2.防止异味:尿味一直是处理中重度失禁问题的一个重要课题,它的成因是尿液被细菌所分解。通常患者使用纸尿裤过久时会产生异味。因此护理者要勤于更换纸尿裤,避免异味产生。

3.防止褥疮:预防褥疮主要可以从三个方面着手:首先护理者要定时为病人翻身,以减少局部皮肤受压时间过长。一般而言每两个小时需要翻身一次,但老年人因为皮肤对压力的耐受力较差,需频繁翻身。其次要选择吸收速度快、表层干爽和吸收层与表层紧密压缩黏合的纸尿裤。纸尿裤为失禁者的贴身衣物,保持干爽可以使皮肤不会因尿液长期浸润而降低压力的耐受度。

## 小贴士

### 如何正确帮助患者更换纸尿裤

为中重度尿失禁患者更换纸尿裤是一件非常费力的事情,尤其是对于老年人来说,更换纸尿裤是一件麻烦而又吃力的事情。如何正确协助卧床的患者更换纸尿裤是非常重要的,特别是卧床无法自行行动的患者。在为病人翻身时,建议按照以下步骤:

1. 先将患者移往将翻转方向的另一边,照顾者站在患者将翻转方向的同侧,将患者的膝盖弯曲,以手扶住患者肩膀及臀部,将患者翻身。
2. 将患者的手脚放置在舒适的位置,并以枕头支撑患者的四肢,以保持舒适,减少褥疮的发生。
3. 下床时,也要注意,先将轮椅或是椅子准备于失禁患者的健侧,将患者的膝部移出床缘,并支撑颈部,将其扶成坐姿。
4. 失禁患者坐稳或不适时,将其从双手环绕看护人员的颈部,看护人员以双手环绕患者的腰部及腋下,膝盖微弯互顶,以看护人员的身体力量将患者抬起成立姿。
5. 看护人员将患者微转90度,并让患者缓缓地坐入先前准备的轮椅或椅子上。

本版撰文 快报记者 张弛

# 关注居家养老 共建和谐社区

## ——添宁®失禁护理关爱社区行启动

近日,世界第一失禁专业护理领导品牌添宁®(TENA)在上海举行了关爱社区失禁患者暨新品中国首发为主题的发布会,以实际行动表达了添宁®一如既往支持中国政府社区居家养老工作的决心,以及立志于协助政府共建和谐社区、改善失禁患者生活品质的美好愿景。创新是瑞典爱生雅(SCA)集团旗下添宁®与生俱来的天赋和特性,也是瑞典爱生雅集团全球的策略重点。此次在中国大陆首发的环带式纸尿裤是根据中国人的生理特征,集合添宁®最先进的科技而度身定制的。这一革新不仅是整个尿布发展历程中一次突破性的变革,也是自2009年添宁®进入中国大陆以来致力于无偿社区服务、帮助中国失禁患者重拾微笑的一个重要里程碑。

瑞典爱生雅(SCA)集团北亚区总裁Dr. Stephan Dyckerhoff(司徒文)博士在活动现场激动地表示:“我们了解中国的老龄人口正在急速上升,而随着家庭结构和生活水平的改变,政府已经提出了一个未来中国养老发展的方向,以支持居家养老和优质护理的理念,从而改善老人和家属的生活品质。而添宁®作为社会力量中的一分子,愿肩负起企业的社会责任,以我们最先进的产品研发技术和最领先的国际化失禁护理专业知识,全方位地支持和协助中国政府长期致力于缓解和提高失禁患者的生活品质,这不仅包括了不断研发适合中国特色的失禁纸尿裤,更是有帮助提升中国失禁护理员至国际化专业护理水平的长期规划。”

### 将失禁关爱推广到社区

在发布会现场,瑞典爱生雅(SCA)集团北亚区区域总监黄家梯先生还正式揭开了“你我感同深受,添宁®社区行专题系列”的序幕。黄家梯先生感言:“今年我们会把对失禁护理的关爱工作从家庭层面扩大到社区层面,做得更深入和细致化。添宁®希望通过护理服务免费上门的行动开展,来表达对居家养老优质护理的支持。提供最好的环保产品、优质服务、专业建议是添宁®始终肩负的企业使命。在秉承特有的“一天三片”基础

上,新品环带式纸尿裤更是全方位有效改善了失禁所带来的问题,包括减少失禁患者身心痛苦,减轻失禁患者家庭的经济负担,及降低护理人员的工作强度有效提高他们的工作效率。而此次社区行专题系列活动,亦是添宁®为护理者提供了一个公众平台,希望社会各界能对他们工作中的酸甜苦辣更深入地了解和理解,从而对他们平凡而伟大的工作致以崇高的敬意。”

### 帮助每个失禁家庭重拾微笑

添宁®在2010年开通的全国24小时免费热线电话8008200647或4008200647将继续为有需要的人提供失禁专业护理知识咨询指导服务。而2011年添宁®规划率先在上海静安、黄浦、徐汇、长宁四个区,免费为200户失禁患者的家庭提供添宁®专业失禁护理人员上门护理指导服务,从而有效帮助解决护理人员在日常失禁护理工作中应对的各种挑战,包括患者腰背疼痛、皮肤敏感、睡眠质量低下、褥疮等问题。即日起,只要拨打添宁®免费热线电话8008200647或4008200647就有机会获得添宁®专业护理人员免费上门护理指导服务。添宁®作为微笑传播使者,将一如既往致力于帮助更多的中国失禁者家庭重拾更多微笑,提高生活质量共享美好生活。

## 小贴士

### 关于爱生雅SCA

源自瑞典,成立于1929年,爱生雅(SCA)是一家全球性研发和制造个人护理用品、纸巾产品、包装解决方案、印刷出版纸张与林业产品的跨国卫生用品与纸业公司。

爱生雅拥有众多知名品牌,其中包括全球品牌添宁(TENA)与多康(Tork)。爱生雅的产品行销于世界100多个国家。2010年销售额达113亿欧元。爱生雅雇员总数约45,000人,分布在全球60多个国家。

卫生用品:爱生雅是欧洲最大、世界排名第三的卫生用品制造商。

包装产品:爱生雅是欧洲领先的包装解决方案供应商之一、欧洲第二大瓦楞纸板生产商。

林业产品:爱生雅是欧洲最大的私有森林所有者(森林面积达260万公顷)、欧洲林业产品效益最好的生产厂商之一。

### 爱生雅卫生用品品牌

添宁(TENA)——全球第一成人失禁护理品牌

得宝(Tempo)——中国香港排名第一的纸巾品牌  
多康(Tork)——世界领先的家用纸巾品牌

### 添宁品牌故事

添宁®(TENA)是全世界最受欢迎的失禁用品品牌。这样的地位来自于多年的领先研究与开发,以及SCA对产品与服务的完美追求。添宁®在失禁产品世界有着领先开发的地位。很多现在看起来普通的产品设计,都是由添宁®所领先开发。SCA有数百位的研究人员与产品开发人员,每日不断地改进我们的产品。

添宁®有满足各种失禁护理需求的产品。添宁®产品的设计都致力于防止外漏和抑味防菌。比起其他产品更加轻薄柔软,却有超强的吸收力,方便使用,提高生活质量,当然还有添宁®的品牌保证。添宁®致力于以更低的成本,带给中国消费者更高质量的失禁护理解决方案!SCA致力于凭借战略优势为客户创造价值,对于消费者及客户深入了解,全球网络打造领先的区域市场地位。



添宁®环带式成人纸尿裤

## 友情提醒

如想知道更多信息,可以拨打添宁在2010年开通的全国24小时免费热线电话8008200647或4008200647,添宁将继续为有需要的人提供失禁专业护理知识咨询指导服务。此外,在2011添宁会把对失禁护理的关爱工作从家庭层面扩大到社区层面,做得更深入和细致化。添宁计划率先在上海静安、黄浦、徐汇、长宁四个区,免费为200户失禁患者的家庭提供添宁®专业失禁护理人员上门护理指导服务,从而有效帮助解决护理人员在日常失禁护理工作中应对的各种挑战,包括患者腰背疼痛、皮肤敏感、睡眠质量低下、褥疮等问题。即日起,只要拨打添宁®免费热线电话8008200647或4008200647就有机会获得该添宁®专业护理人员免费上门护理指导服务。

