

溃疡性结肠炎的居家护理

文 / 西安医学院第二附属医院 陈瑛



关键词：溃疡性结肠炎；肛周受损；排便后肛周护理；居家护理

溃疡性结肠炎是一种病因尚不明确的慢性非特异性肠道炎症性疾病，主要累及直肠和结肠的黏膜层及黏膜下层，临床表现为反复发作的腹泻、黏液脓血便、腹痛等症状。据统计，我国溃疡性结肠炎的发病率呈逐年上升趋势。患者因频繁排便，肛周皮肤易受损，出现红肿、疼痛、溃疡等问题，严重影响生活质量。科学规范的肛周护理（尤其是在每次排便后）是减少并发症、缓解不适的关键环节。下面，本文将详细介绍溃疡性结肠炎的居家护理措施，为患者的日常照护提供实用指导。

一、了解肛周受损的病理机制

正常情况下，肛周皮肤具有角质层保护，能够抵御外界刺激。然而，溃疡性结肠炎患者因频繁腹泻，粪便中的消化酶（如胰蛋白酶、脂肪酶）、细菌代谢产物

（如硫化氢）及酸性物质会反复刺激肛周皮肤，导致角质层被破坏，皮肤屏障功能受损。此外，若患者擦拭肛周时用力过大，或使用粗糙纸巾摩擦，将进一步加剧皮肤损伤，形成恶性循环。研究表明，未进行规范肛周护理的患者，其肛周皮肤炎症发生率比规范护理者高出60%以上，且伤口愈合时间延长2至3倍。因此，掌握科学的护理方法对患者至关重要。

二、排便后肛周护理的5个重要措施

1. 轻柔清洁，避免摩擦

（1）清洁工具选择

溃疡性结肠炎患者排便后，应避免使用普通干纸巾直接擦拭，因其质地粗糙，易损伤皮肤。建议使用37~39℃的温水搭配柔软的棉质毛巾或一次性湿巾（选

择不含酒精、香精、防腐剂的医用级湿巾),温和去除粪便残留。若粪便干结附着,可使用注射器抽取温水,以15~20毫升的小剂量缓慢冲洗肛周,避免水流过急刺激伤口。

(2) 清洁手法

采用“按压—滚动”式清洁,即用毛巾或湿巾轻轻按压肛周皮肤,沿肛门褶皱方向滚动擦拭,避免来回摩擦。尤其应注意肛门褶皱、臀沟等隐蔽部位,需轻柔展开皮肤褶皱后清洁,确保无粪便残留。对于行动不便的患者,家属可协助完成,操作时动作应轻柔,避免暴力牵拉皮肤。

2. 彻底干燥, 阻断细菌滋生

(1) 干燥方法

清洁后需立即擦干肛周皮肤,防止局部潮湿环境滋生细菌。推荐使用干净柔软的纱布或一次性医用吸水棉,以轻拍的方式吸干水分,避免擦拭。若肛周皮肤褶皱较深,可用棉签蘸取少量医用滑石粉(需确认无破损伤口),轻轻涂抹于褶皱处,以保持局部干爽。

(2) 辅助工具

部分患者可使用便携式吹风机(调至低温档)吹干皮肤;但需注意距离肛周皮肤15~20厘米,且应以环形移动的方式操作,避免烫伤。研究表明,肛周皮肤保持

干燥状态可使细菌繁殖速度降低40%~50%,显著减少感染风险。

3. 评估皮肤状态, 及时干预

(1) 观察指标

每次清洁后需仔细观察肛周皮肤的颜色、完整性及是否存在异常。正常皮肤呈淡粉色,若出现发红、发白、破溃、渗液或小裂口,需立即采取针对性措施。轻度发红可使用凡士林或医用级护臀膏(含氧化锌成分)涂抹保护;若出现破损或溃疡,需及时就医,在医生指导下使用抗菌药物软膏或生长因子凝胶促进愈合。

(2) 记录变化

建议患者使用日记本或手机备忘录记录肛周皮肤状态,包括颜色、损伤面积、疼痛程度及每日排便次数,便于复诊时为医生提供准确信息,调整护理方案。

4. 屏障保护, 重建皮肤防御

(1) 防护产品选择

清洁、干燥后,需在肛周皮肤表面涂抹皮肤保护剂,形成物理屏障。推荐使用含30%以上氧化锌的护臀膏、液体敷料或医用凡士林。氧化锌既可吸附水分,还能减轻炎症。液体敷料能在皮肤表面形成透明薄膜,隔离粪便刺激。



(2) 涂抹方法

用棉签蘸取适量皮肤保护剂,沿顺时针方向均匀涂抹于肛周皮肤,厚度约0.5~1毫米,确保覆盖所有易受刺激区域,尤其是肛门褶皱和臀沟部位。若患者频繁腹泻,可重复涂抹,以维持屏障效果。

5. 日常维护,预防复发

(1) 选择合适衣物

穿着宽松、透气的棉质内裤,避免穿紧身裤或化纤材质衣物,以减少摩擦。内裤需每日更换,使用温和的洗衣液单独清洗,避免残留化学物质刺激皮肤。

(2) 调整排便习惯

避免久蹲、用力排便,可使用高度适中的马桶凳抬高双腿,以降低直肠内压力。若出现便秘,可遵医嘱使用开塞露或温和泻药,防止干结粪便划伤肛周皮肤。

(3) 饮食辅助护理

减少辛辣、油腻、高纤维食物的摄入,避免加重腹泻。增加富含蛋白质和维生素的食物(如鸡蛋、鱼肉、新鲜蔬果),以促进皮肤修复。此外,适当补充益生菌(如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌),有助于调节肠道菌群,缓解腹泻症状。

三、特殊情况的护理应对

1. 夜间护理

对于夜间频繁起夜排便的患者,可在睡前涂抹较厚的一层皮肤保护剂,并使用成人纸尿裤。需注意选择透气性好、无刺激的产品。每2~3小时检查一次,若纸尿裤已浸湿,应及时更换,防止尿液与粪便混合后加剧皮肤刺激。

2. 合并感染

若肛周皮肤出现红肿、发热、脓性分泌物或疼痛加剧等症状,可能已发生感染,需立即就医。医生通常会开具抗菌药物软膏(如莫匹罗星软膏)或进行清创处理。患者应严格遵守医嘱用药,避免自行抓挠患处或滥用药物。

四、居家护理的常见误区

误区1: 使用刺激性清洁剂

部分患者误以为肥皂、沐浴露能彻底清洁肛周,实际上这类产品pH值偏碱性,用其冲洗会破坏皮肤的弱

酸性环境,加剧干燥与损伤。建议仅用温水清洁,必要时可选择医用皮肤清洁液。

误区2: 忽视轻微损伤

即使肛周仅有轻微发红或刺痛,也需立即采取护理措施。若放任不管,受损皮肤可能在24至48小时内发展为溃疡,增加治疗难度。

误区3: 过度护理

频繁清洁或使用过多护理产品可能导致皮肤角质层变薄,降低皮肤抵抗力。建议每次排便后清洁,避免过度擦拭或涂抹过厚的药膏。

溃疡性结肠炎患者的肛周护理是一场需要耐心与科学的“持久战”。科学的护理,不仅能够有效缓解肛周不适,还能降低并发症风险,提高生活质量。患者应保持积极心态,定期与医生沟通,根据病情变化动态调整护理方案,为康复之路保驾护航。

药物与人

本文编辑: 王佳昕

