



怎样处理突发外伤?

日常生活中,人们难免会遇到突发的外伤,如切菜时不慎被刀具刺伤或割伤、体育锻炼时拉伤等。有些突发性外伤情况轻微,只要及时采取合理的措施,便可在短期内痊愈;而有一些突发性外伤,如果处理不当,则可能为自身健康甚至生命安全带来隐患。本文将详细介绍如何处理突发外伤。

处理外伤的基本原则

当出现外伤时,首先需做好相应的急救措施,比如止血、止痛、包扎、固定等,务必让创口得到规范合理的处理;其次,对于突发外伤,还应根据实际伤情及当前条件快速做出判断。如果伤情难以评估或极为严重,应调整合适体位,并采取初步的处理措施,尽快前往医院进行针对性治疗。

常见外伤处理方法

1. 刺伤

人们在裁剪、烹饪、手工时,可能会被尖锐物品刺伤。虽然这类创伤的创口较小,但极易伤及深部组织,且容易因引流不畅,发生厌氧菌或其他细菌感染的情况。

当这类创伤流血时,不要马上按压伤口止血,只要血液流速不是过快,则无需过分担心。创口流血可将异物带出,避免引起感染,尤其是较深的创口,务必充分流血。待创口停止流血后,再用碘酒进行消毒,碘酒自然晾干后,可用75%的医用酒精进行脱碘处理。

2. 割伤

割伤的创口边缘整齐,且出血较多,一般用生理盐水冲洗后,还需要加用止血带或干净的布料进行

止血。

止血带和布料的使用部位及包扎的松紧程度都要适当,一般包裹住创口即可。如果包扎时间过长或包扎过紧,均会使创口组织坏死。如果皮肤呈黑紫色,则表示静脉血无法正常回流,止血措施不规范,应及时解开绑带重新处理。

3. 擦伤

擦伤程度若较轻,应先用生理盐水或流动清水冲洗创面,轻微擦拭表面水珠后,再涂上药膏或优碘。擦伤创面应避免用纱布或布料等进行包扎,以免愈合困难。但如果受伤部位易发生摩擦,或容易接触脏东西时,应酌情进行包扎覆盖。

当头、手、面部擦伤时,切不可乱涂药膏,最好前往医院处理。创可贴属于初期应急处理,整体效果不好,一般不推荐使用。碘酒很难处理干净,故应避免涂抹在头、面部创面区域,可适时选择30%双氧水或医用酒精进行消毒。

4. 扭伤、肌肉拉伤、软组织挫伤

当伤处局部出现肿胀、压痛且伴有淤血时,应立即停止伤处部位的一切活动;同时,抬高伤肢,以减少血液流入伤处。在受伤初期时,应避免热敷或洗热水澡,正确的处理方法是,在伤后24小时内进行冷

敷,减轻疼痛及肿胀。待48小时后,则从冷敷转为热敷,以促进伤处的血液循环。受此类外伤时,最重要的是保证充分休息,依靠机体的愈合功能自主恢复即可。

5. 眼部烫伤

在日常生活中,人们可能会被溅起的热油、沸腾的开水、喷发的蒸汽等烫伤眼睛。但因人体具有自然保护机制,出现这种情况时,眼睛会自动进行反射性闭合动作,为眼球规避大部分伤害。因此,眼部烫伤多半只发生在眼皮或其他眼部外露区域。

眼皮烫伤时,多会出现肿胀、发红、水泡等;由于沸油、开水、蒸汽均为高温无菌,因此在处理时无需冲洗,只要在烫伤处涂抹适量的金霉素眼膏或四环素眼膏即可。

烫伤引起的水泡切不可自行戳破,而应保证伤处外露,待3~5天就会自行愈合。如果在伤后感觉眼内有异物感或摩擦感,同时流泪不止,且能看到角膜上有白点显现,则说明角膜被烫伤了,应立即前往医院进行治疗。

6. 头皮外伤出血

头皮组织结构错综复杂,且血管丰富,受伤后血流较多,应迅速包扎止血,以减少失血量。头皮皮下组织由连接皮肤及帽状腱膜的纤



维性小梁分割为许多小叶,而头皮的血管神经就包含在其中。由于血管被缺乏弹性且密集的纤维组织间隔,因此当头皮出现外伤,致使血管断裂时,伤口无法自行收缩,此时即使用手或干净的布料捂住伤口,也很难起到止血的效果。

正确的做法是,当头皮外伤出血后,应求助他人,在血流最多的区域拨开头发仔细观察。如果能清楚看见出血点,应立即用干净的手帕或布料盖住伤口;随后并拢食指、中指以及无名指,紧压伤口用以止血,并即刻前往医院进行处理。

贺州市昭平县人民医院 黄丽

子宫脱垂的日常护理及预防措施

在妇科门诊时,经常听到一些年龄较大的女性说,感觉自己的阴道口有东西要脱出来,其实,这种情况很可能是患有子宫脱垂。本文将介绍什么是子宫脱垂,以及如何护理和预防子宫脱垂。

子宫脱垂的形成原因和表现

子宫脱垂是女性比较常见的一种盆底功能障碍性疾病,具体是指子宫从正常位置沿着阴道下降,宫颈外口达坐骨棘水平以下,甚至子宫全部脱出于阴道口以外。

子宫脱垂大多数和妊娠、分娩有关;也可能由于患者长期咳嗽、便秘以及频繁抬举重物等导致腹腔内压力增加,进而诱发子宫脱垂。另外,还有部分患者是医源性原因,例如在手术过程中,盆底支撑结构受损,导致子宫脱垂。

症状轻重程度不同的子宫脱垂,其临床症状和表现也有所不同。轻症患者一般不会察觉身体有明显的不适,在妇科检查时才能发现有子宫脱垂的症状;而重症患者可能由于子宫脱垂牵拉子宫韧带导致盆腔充血,会感觉到不同程度的腰骶部酸痛或者下坠感。如果患者站立时间过久或过于劳累,这种症状会出现加重的趋势。此外,重症患者可能出现排便、排尿困难的情况,甚至是压力性尿失禁等。

症状比较严重时,子宫脱垂的脱出物很难自行回入盆腔内,大多

数需要经手术进行还纳。脱垂时间过久可能会导致宫颈和阴道黏膜长期摩擦而引起溃疡或出血。

子宫脱垂日常该如何护理?

在发现子宫脱垂后,不仅要采取必要的措施纠正,也要重视日常护理。以下是子宫脱垂的日常护理措施。

1. 适当的体育运动 子宫脱垂患者可以根据自己的身体状况,在身体承受范围内,适当参加一些体育活动。这样不仅能促进患者体内的血液循环,加速新陈代谢,还有助于强身健体,放松身心。但在运动时,要把握好时间和强度,不能过度疲劳。

2. 科学饮食 无论子宫脱垂的严重程度如何,在饮食上都要避开寒性食物,尤其是田螺、蚌肉等,也不要吃狗肉、羊肉之类的食物。饮食尽量以清淡为主,可以适当多吃一些水果和蔬菜,摄入足够的维生素。同时,要以容易消化的食物为主,例如半流质和流质的食物。再搭配一些鱼肉、猪肉、牛肉等肉制品,或坚果类的食品,确保营养均衡。

3. 多卧床休息 子宫脱垂患者一定要多卧床休息,睡觉时可可将臀部和脚部抬高,有利于病情恢复。患者要养成健康的睡眠习惯,早睡早起,尽量不熬夜,保持充足的睡眠,防止内分泌功能紊乱。

4. 积极治疗原发病 如果患者本身有慢性支气管炎、腹泻等一些增加腹压的疾病,一定要积极治疗,以免加重子宫脱垂。同时,在生活中应尽量避免长时间的站立或下蹲,以免增加腹压,加重脱垂的程度。

子宫脱垂如何预防?

当下的医疗条件已有了很大改善,子宫脱垂的发病率也逐渐下降,但仍有不少新手妈妈会患上子宫脱垂。在这里提醒大家,可从以下几个方面来预防。

1. 坚持运动 可以通过缩肛运动、仰卧起坐以及慢跑等运动来预防子宫脱垂。

(1) 缩肛运动 锻炼盆底肌肉,促进局部血液循环,一定程度上可以改善子宫脱垂的情况,并起到预防的作用。

(2) 仰卧起坐 锻炼腹部肌肉,增强盆底肌肉的力量,有助于预防

子宫脱垂。

(3) 慢跑 提升自身的新陈代谢,也可以促进盆底肌肉的恢复,有利于预防子宫脱垂。

2. 养成良好的生活习惯

女性在月经期间要多注意休息,不要接触冷水,否则会导致身体免疫力下降。同时,注意劳逸结合,避免过度疲劳,更要注意保持心情舒畅,减少精神负担。

3. 注意个人保健

一方面,女性在哺乳期间要注意个人保健,不要太过劳累。在此期间,卵巢功能会下降,子宫会萎缩,很有可能导致子宫的肌肉松弛力下降,弹性减退。此时,一旦腹压增高,则很有可能诱发子宫脱垂。

另一方面,处于12~18岁的女孩子也需要特别注意,此时女性的生殖器官还未完全成熟,很容易受到外界以及内在环境的影响。因此,如果出现胃下垂、肾下垂等疾病,一定要及时去医院进行治疗,做好保健措施,以有效预防子宫脱垂。

柳州市妇幼保健院 赵慧