



# 怎样处理突发的外伤?

人在非静止状态下，难免会发生一些意料之外的情况，比如切菜时不慎被刀具刺伤或割伤、走路时不小心跌伤、体育锻炼时扭伤或拉伤局部肌肉等。有一些突发性外伤情况轻微，只要及时给予科学合理的治疗措施即可在短期内痊愈；而有一些突发性外伤，如果处理不当，则很有可能为自身健康甚至生命安全带来巨大隐患。今天我们就来聊一聊，突发外伤时该如何处理。

## 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且合理的处理；其次，对于外伤的出现，还应根据实际伤情及当前条件快速做出处理判断。如果伤情难以评估或极为严重，应调整合适体位及初步的处理措施，尽快前往医院进行针对性治疗。

## 常见外伤处理须知

### 1. 刺伤

一般人们在裁剪、烹饪、手工时，多会发生被尖锐物品不慎刺伤的情况。多数人可能觉得大惊小怪，但严格来讲，这类创伤虽然创口较小，但极易伤及深部组织，且容易因引流不畅，发生厌氧菌或其他病菌感染情况。

当这类创伤流血时，不要马上按压伤口止血，只要血液流速不是特别快，伤者无需过于担心。创口流血可自行将异物带出，避免引起感染。尤其是较深的创口，务必让它充分流血，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

割伤同刺伤区别还是比较明显的。虽然都为利器致伤，但割伤的创口边缘整齐，且出血较多，一般用生理盐水冲洗后，需要加用止血带或干净的布料进行止血处理。需要注意的是，止血带及布料的使用部位及包扎的松紧程度都要适度，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

擦伤十分常见，但不同人给予的处理措施却是多种多样。如果擦伤程度较轻，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。需要注意的是，擦伤创面应避免用纱布或布料衣物等进行包扎，以免愈合困难；但如果受伤部位极易发生摩



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，此类情况最好还是前往医院进行处理。创可贴属于初期应急处理，但整体效果不好，一般不推荐使用；碘酒应避免涂抹在头面部创面区域，因其色素的关系，很难处理干净，因此可适时选择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，伤者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，正确的处理方法应该是在伤后的24小时内进行冷敷处理，减轻疼痛及肿胀；待48小时后则需从冷敷转为热敷，从而促进伤处的血液循环。受此类外伤时，最重要的护理措施

是保证充分休息，靠自身机体的愈合功能自主恢复即可。

### 5. 眼部烫伤

在人们日常生活当中，经常会溅起的热油、沸腾的开水、喷发的蒸汽等烫伤眼睛。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。但由于沸油、开水、蒸汽均为高温无菌，因此在处理时无需给予冲洗，只需在烫伤处涂抹适量的金霉素眼膏或四环素眼膏即可。

需要注意的是，烫伤引起的水泡切不可自行戳破，应保证伤处外露，待3~5天就会自行愈合；如果伤者在受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干预。

### 6. 头皮外伤出血

头皮组织结构错综复杂，且血管丰富，受伤时血流较多，应迅速包扎止血，以减少失血量。正确做法是，当头皮外伤出血后，应求助身边的人，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

# 深静脉血栓，如何防治与护理？

深静脉血栓是血液在深静脉内不正常凝结，所导致的静脉回流障碍性疾病，这种疾病在下肢中较为常见，如果发生血栓脱落，还会引起肺栓塞，严重威胁人们的生命健康。但公众对深静脉血栓的了解相对来说比较有限，一旦发生不知道应该如何正确护理，日常生活中也缺少对这种疾病的有效防治。所以此次科普就针对深静脉血栓防治、护理及其他相关知识进行科普，希望能够提升公众对深静脉血栓的了解与重视。

## 深静脉血栓是怎么形成的？

深静脉血栓形成的主要原因，包括静脉壁损伤、静脉血流瘀滞和血液高凝状态三方面，无论是先天性原因还是后天获得性因素，都会导致深静脉血栓形成。造成深静脉血栓形成的直接原因则包括抗凝血酶缺乏、先天性异常纤维蛋白原血症、高同型半胱氨酸血症、S蛋白缺乏、C蛋白基因突变、V因子Leiden突变、XII因子缺乏、凝血酶原基因突变、溶酶原缺乏等。此外创伤、骨折、长期卧床、长时间乘坐交通工具、恶性肿瘤、化疗、肥胖、糖尿病、心肺功能衰竭、脊髓损伤、脑卒中、吸烟、妊娠/产后、肾病综合征、血小板异常、手

术、高龄、中心静脉置管、口服避孕药等因素，也可在一定程度上诱发深静脉血栓形成。

## 深静脉血栓的防治应该怎么做？

深静脉血栓的预防可以从以下方面入手：

首先，要养成良好的生活习惯，长期从事体力劳动的工人和上班族会因为工作原因习惯性久站或久坐，这种习惯很容易诱发下肢静脉血栓，所以条件允许的话要尽量避免。如果生活中出现下肢水肿的情况，那么可以通过按摩或穿弹力袜来促进下肢血液流动，避免患上静脉血栓。

其次，避免血液高凝状态。在这方面需要定期进行检查，来明确体内血液当前的状态，其中血管超声检查能够有效发现静脉血栓的迹象。日常生活中应当坚持一定量的运动，饮食上则需要加以控制，减少高脂、高盐、高糖食物的摄入，以免血脂过高导致血液高凝。此外还需要戒烟戒酒，烟酒都会刺激深静脉血栓形成。

最后，需要合理使用药物，一些患有基础病、慢性病的患者应遵循医嘱用药，并定期进行血液检查，同时可通过按摩强化血循环。

深静脉血栓的治疗则包括如下

## 内容：

针对深静脉血栓的治疗以抗凝治疗、溶栓治疗、血管介入治疗及手术治疗为主，关键目的是为了预防肺栓塞。原则上深静脉血栓急性期需尽早确诊并尽快予以抗凝治疗。常规治疗措施包括卧床（需要抬高患肢使其超过心脏水平，能减轻疼痛并有助于静脉回流）、抗凝治疗（是深静脉血栓形成后的基本治疗，能够有效抑制血栓蔓延）、溶栓治疗（以导管溶栓或全身溶栓的方式注入溶栓药物，直接溶解血栓）、血管介入治疗等，在用药上以抗凝药物为主，必要情况下会对症给予患者少量其他药物应对具体症状。最后，深静脉血栓的手术治疗以外科血栓清除术为主，多针对出现静脉性坏疽及股青肿的患者，可能会造成一定的术后并发症。

## 深静脉血栓患者应该怎样护理？

- 急性期患者应保持绝对卧床休息，将患肢抬高15°~30°（必须高于心脏水平）以便于下肢静脉回流，减轻水肿。
- 原则上尽量采用患肢远端浅静脉给药，确保药物能够直达血栓部位，增加局部药物浓度，且患肢只作为溶栓药物给药途径，不能进行其他药物输入。

- 严禁对患肢进行推拿或按摩，需尽量保证患者大便通畅，要避免用力大便导致腹压升高，因为腹压突然增高可导致血栓忽然脱落。

- 避免碰撞患者患肢，如患者有翻身需求则动作不宜过大。

- 饮食上需为患者提供高维生素、高蛋白、低脂饮食，尤其不能给患者提供油腻、生冷、煎炸食物，这类食物会增加血液粘稠度从而导致病情恶化。另外可增加患者新鲜果蔬的摄入量，保持大便通畅。

- 需定期测量患者大腿周径，并密切观察患者患肢周径、肤色、温度变化情况。

- 护理过程中应注意预防并发症，尤其注意患者口腔皮肤护理，要求患者多漱口并多饮水，若大便干结可用开塞露通便，另外还要防止患者出现褥疮。

- 由于下肢静脉血栓会导致肺栓塞，这也是这种疾病最严重的并发症，致死率达70%，因此护理中应密切注意患者是否存在胸闷、胸痛、呼吸困难、窒息感、咳嗽、咯血等症状，一旦出现需立刻通知医生。

钦州市灵山县人民医院 王小平