

外科伤口，如何科学护理？

在我们日常生活中，无论是做家务时的意外划伤，还是运动时的磕碰伤，外科伤口都难以避免。正确的伤口护理不仅关系到伤口的愈合速度，更直接影响到我们的健康和生活质量。那么，面对外科伤口，我们该如何科学护理呢？

认识伤口，护理的第一步

1. 伤口类型与成因解析 外科伤口种类繁多，常见的有切割伤、刺伤、擦伤、烫伤以及手术伤口等。这些伤口的成因也各不相同，可能源于锐器的划伤、高温物体的接触、手术操作等。了解伤口的类型和成因，有助于我们选择合适的护理方法。

2. 伤口状况初步评估 在护理伤口前，我们需要对伤口的状况进行初步评估。观察伤口的大小、深度、出血情况以及周围皮肤的红肿、疼痛等症状，有助于判断伤口的严重程度，从而采取相应的护理措施。

清洁与干燥，伤口护理的基础

1. 清洁伤口的正确方法 清洁伤口的正确方法是先用干净棉签或纱布轻轻拭去残留污物，然后使用生理盐水、双氧水或流动的清水冲洗伤口。冲洗干净后，可以使用碘伏棉签或棉球由内到外消毒伤口。如果伤口较大或较深，应立即就医，可能需要缝合。整个过程中要保证清洁，避免二次污染。

2. 保持伤口干燥的重要性 干燥的环境有利于伤口结痂和愈合。

在清洁伤口后，我们要用干净的纱布或绷带轻轻包扎伤口，避免使用不透气的材料。同时，要注意避免伤口长时间浸水或暴露在潮湿的环境中，以免影响愈合速度。

预防感染，守护伤口安全

1. 感染症状的识别与应对 感染症状包括红肿、疼痛加剧、渗出物增多等。一旦发现这些症状，应及时就医，接受专业治疗。同时，要避免自行使用抗生素等药物，以免加重病情。

2. 日常防护与预防措施 预防感染需要从日常生活中的细节做起。我们要保持伤口的清洁和干燥，定期更换清洁的敷料。在更换敷料时，要注意洗手消毒，避免将细菌带入伤口。此外，还要避免触摸伤口，减少感染的风险。

科学包扎，促进伤口愈合

1. 包扎材料的选择与使用 我们要选择透气性好、柔软舒适的包扎材料，避免使用粗糙、刺激性的材料。在包扎时，要注意保持适当的松紧度，既要避免过紧导致血液循环不畅，又要防止过松使敷料脱落。

2. 定期更换敷料的重要性 定期更换敷料是保持伤口清洁和干燥的关键措施。我们要根据伤口的情

况和医生的建议，定期更换清洁的敷料。在更换敷料时，要注意观察伤口的愈合情况，如有异常应及时就医。

不同伤口，护理各有侧重

1. 切割伤与刺伤的护理要点 对于切割伤和刺伤这类较为表浅的伤口，我们要及时清洗、消毒并包扎伤口。在清洁和消毒时，要注意避免使用刺激性的化学物品。同时，要注意观察伤口的愈合情况，如有红肿、疼痛等症状加重，应及时就医。

2. 烫伤与烧伤的特殊护理 在烫伤后，我们要立即用冷水冲洗伤口以降低温度，然后涂抹烫伤药膏并包扎伤口。对于烧伤，我们要避免使用刺激性的物品接触伤口，并及时就医接受专业治疗。

3. 手术伤口的专业护理 手术伤口的护理需要遵循医生的建议和指导。我们要定期更换清洁的敷料，并注意观察伤口的愈合情况。在手术后的恢复期，要避免剧烈运动和过度使用受伤部位，以免影响伤口的愈合。

营养与运动，伤口愈合的双翼

1. 合理饮食促进伤口愈合



理的饮食可以为伤口提供充足的营养支持，促进愈合过程。我们要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、蛋类、蔬菜和水果等。同时，要避免食用过于油腻和辛辣的食物，以免刺激伤口。

2. 适量运动加速血液循环 适量的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于伤口的愈合。我们可以选择散步、瑜伽等轻度运动来保持身体健康。但要注意避免剧烈运动和过度使用受伤部位，以免加重伤口负担。

在伤口愈合的旅程中，我们学会了科学护理的重要性。每一个细心的清洁、每一次及时的包扎，都是对健康的呵护与尊重。让我们将科学的护理知识传递给身边的每一个人，让更多的人免受伤口之苦。

中山大学附属第一医院广西医院
何小兰

甲状腺肿瘤的防治要点

近年来，甲状腺肿瘤尤其是恶性肿瘤的发病率显著上升，已成为威胁人们健康的一大疾病。但好消息是，早期的甲状腺恶性肿瘤，如能得到及时诊断和治疗，其治愈率是非常高的。本文将详细介绍甲状腺肿瘤的预防、早期症状、诊断及治疗方法，帮助大家更好地了解和防范这一疾病。

对预防甲状腺疾病非常重要。确保摄取足够的碘和其他营养物质，同时避免过量摄入碘，因为碘的过量或不足都可能对甲状腺功能产生不良影响。

2. 避免暴露于有害物质 尽量避免长时间暴露于有害化学物质和辐射环境中，这些因素可能增加患甲状腺疾病的风险。

3. 管理压力 长期的精神压力和焦虑可能对甲状腺功能产生负面影响。学会有效地管理压力，通过运动、冥想、放松训练等方式来缓解压力。

4. 规律作息 保持规律的作息时间，充足的睡眠和适当的运动有助于维持身体的整体健康，包括甲状腺的健康。

5. 定期检查 定期进行甲状腺检查是预防和早期发现甲状腺疾病的关键。特别是对于有家族史或其他高风险因素的人群来说，更应该重视定期检查。

通过以上的预防措施和健康生活方式的选择，我们可以降低患甲状腺疾病的风险，并保持甲状腺的健康功能。同时，对于已经患病的人群来说，积极的治疗和管理也非常重要的。

广西梧州市工人医院 李冰川

甲状腺肿瘤的现状与危害

甲状腺恶性肿瘤已成为增长最快的肿瘤疾病之一，其发病率逐年上升，特别是女性群体中更为显著。虽然早期的分化型甲状腺癌治愈率较高，但晚期甲状腺癌的死亡率却呈现上升趋势。因此，早期预防、早期诊断与早期治疗显得尤为重要。

甲状腺肿瘤的诱因

甲状腺结节和肿瘤的形成并非偶然，它与多种因素有关。遗传、环境、生活习惯等都可能对其产生影响。例如，碘的摄入不足或过量、曾经暴露于辐射环境、患有慢性甲状腺炎等，都会增加患结节和肿瘤的风险。

此外，年龄、性别（女性比男

性更易患病）和家族史也是重要的影响因素。特别需要提醒的是，6岁以下儿童如果接触过放射性检查，其成年后患甲状腺癌的风险会增加。因此，在进行必要的DR、CT检查时，建议佩戴防辐射围脖以保护甲状腺。

甲状腺肿瘤的早期症状与诊断

甲状腺肿瘤早期可能无明显症状，但随着病情发展，可能会出现颈部包块、声音嘶哑、咽部异物感等症状。颈部包块通常质地坚硬、固定，能较好地触及，甚至与皮肤、肌肉有一定的粘连。声音嘶哑则是由于甲状腺癌侵犯喉返神经所导致。

而咽部异物感往往是由于肿瘤压迫气管、食管所引起。一旦出现这些症状，应提高警惕，及时就医。

对于甲状腺肿瘤的早期诊断，

B超检查具有较高的敏感度。建议

每年进行一次甲状腺B超检查，特

别是女性人群和已有甲状腺结节的

患者更应重视。对于超声检查提示

恶性风险较高的结节，可以进行B

超引导下细针穿刺活检（FNA）以

获取组织样本，进一步明确诊断。

甲状腺肿瘤的治疗方式选择

1. 手术切除 对于同侧甲状腺

全切、同侧中央区淋巴结清扫能根

治大部分甲状腺恶性肿瘤。当肿瘤突破甲状腺包膜或颈部淋巴结转移数量较多时，可能需要切除对侧甲状腺组织。

2. 放射性碘 131 治疗（RAI）

当肿瘤突破甲状腺包膜或颈部淋巴结转移数量较多时，在切除全部甲状腺组织后，可进行放射性碘治疗以降低肿瘤复发率。

3. 内分泌治疗 通过补充甲

状腺素片达到正常的生理需要，并达到TSH压制效果，能显著降低甲状腺癌的复发率。

长期随访与复诊的重要性

甲状腺恶性肿瘤的长期随访与复诊至关重要。患者应遵循严格的随访周期，定期检查甲状腺功能、甲状腺球蛋白和颈部B超，这是监控肿瘤复发或转移的关键。同时，依据肿瘤的危险级别，患者需要坚持5~10年的TSH压制治疗，以降低复发风险。

建议大家定期进行体检以便及时发现并处理潜在问题。对于已经诊断出甲状腺结节或肿瘤的患者，应遵循医生的建议进行适当治疗和管理。此外，我们还应该关注生活中的一些细节来预防甲状腺疾病的发生：

1. 合理饮食 保持均衡的饮食