



# 生活中免不了磕磕碰碰 常见外伤如何处理？ 看专家与您细说

您是否在运动中出现过外伤，又或者在生活中免不了磕磕碰碰。发生外伤后，您是否了解消毒产品应该怎么用，怎样避免伤口感染？别担心，今天，《健康问诊》集纳了北京协和医院急诊科医生及其他专家的指导意见，为您详解常见外伤的处理。

■ 蔡富根/整理



## 常见外伤如何处理？

日常生活中，身体常见的受伤原因有：刀切割伤、刺伤、打击伤、咬伤、抓伤、摔伤等，这些伤口该怎么处理？什么样的伤口需要去医院缝针？

### ● 擦伤、刮伤

严重指数：★☆☆☆☆

基本特点：擦伤只是表皮受伤，深度浅、面积小，伤势一般比较轻微，可以不用包扎。

#### 一般处理：

- 1.先用清水或肥皂水进行冲洗和清理，如果伤口或伤口周边有污物，最好用生理盐水冲洗。
- 2.用碘伏涂抹伤口周围的皮肤。
- 3.涂抹红霉素软膏等预防感染，或用纱布稍微保护一下。

需要注意的是，如果伤口有出血情况，则需要按压，绝大多数伤口在20分钟之内就可以止血，如果超过20分钟无法止血，就要去医院就医。

### ● 砸伤、挤伤

严重指数：★★☆☆☆

基本特点：砸伤或挤伤后，皮肤只出现轻度红肿疼痛，并无破损，可先观察，暂时不需处理。如果砸伤后出现皮肤破损，可按擦伤进行处理；如果发生皮肤淤紫、破裂甚至剧烈疼痛等重度砸伤和挤伤，则建议尽快就医。

### ● 烧伤、烫伤

严重指数：★★★☆☆

基本特点：按照烧伤的程度，在医学上可分为三度：I度烧伤，伤势比较轻微，通常会出现一定的红斑，但是没有水泡；II度烧伤，根据皮肤受伤深度，又可以分为浅II度和深II度烧伤；III度烧伤，比较严重，皮肤呈皮革状，没有弹性，疼痛感会减弱或消失。

#### 一般处理：

- 1.用流动水冲洗5~10分钟，冲洗时间太长容易让伤口浸渍，即呈现我们常说的“泡发”状态。如果5~10分钟后疼痛没有减轻，则可以将毛巾浸湿后覆盖创面，这种做法对止痛很有效，也能够避免水流对皮肤的浸渍。

2.在伤口表面涂抹抗生素软膏。需要强调的是，如果伤口出现水泡，则需要尽快就医。

另外，不少人习惯烫伤后将牙膏涂抹在伤口处，这是没有科学依据的，且涂抹牙膏还会影响对伤口情况的判断。

### ● 刺伤、咬伤

严重指数：★★★★☆

#### 基本特点：

被细长的玻璃片、针、钉子、木刺等留下的刺伤，伤口一般较小、较深，有感染破伤风的风险，因此应尽早到医院处理。

如果被动物咬伤，除了有患破伤风的风险，还可能会患狂犬病的风险，一定要及时去医院注射狂犬疫苗。

#### 一般处理：

- 1.到医院前可以先进行一些简单处理，如果伤口内未遗留刺伤物，可以先挤压伤口，使其流出一些血液。如果有残留的刺伤物，可以用消毒后的镊子取出。
- 2.用生理盐水冲洗。
- 3.外涂碘伏。

## 常用药品如何选？

双氧水、酒精、碘伏……这些外伤消毒药品是“各有所长”还是“殊途同归”？在准备常用药品时，需要尽数备齐还是择一即可？如何选择这些常用药品？

### 1.碘伏

碘伏是一种广谱杀菌药物，可直接涂抹在伤口处，使用方便。

碘伏对大多数人体致病细菌、部分霉菌、原虫以及部分病毒等，都具有杀灭作用，可以用于患者皮肤烧伤、冻伤、创伤、擦伤的消毒，因其碘浓度较低，对人体没有毒性以及腐蚀性，而且对比碘酒、酒精，碘伏不会造成疼痛感，所以被广泛应用。在使用过程中要注意避免接触眼部。碘伏涂抹伤口后立即产生杀菌效果，后续无需反复涂抹，因空气中细菌浓度很低，不用担心空气污染伤口。

### 2.碘酊

碘和碘化钾的酒精溶液。碘酊其实就是碘酒，二者是同一种物质，医学上通常称为碘酊，碘酒为俗称。

因为碘酊对皮肤有刺激性，所以碘酊的应用相比碘伏要少得多，但是其杀菌效果非常显著。碘酊可以用于皮肤的消毒，比如抽血打针前使用碘酒消毒皮肤。

值得注意的是，不推荐将碘酊涂抹于开放、溃烂的伤口处，因其存在一定的刺激性，反而可能影响伤口恢复。浓度为2%的碘酒常用于完整皮肤的消毒，但涂后2~3分钟必须用75%的酒精脱碘。

### 3.酒精

医用酒精浓度在75%左右，具有一定杀菌消毒功效。生活中以酒精棉球最为常见，它们是由75%酒精和无菌棉球制作的。

75%酒精确实能杀灭某些细菌，但对细菌芽孢和孢子以及霉菌没有效果，只能用于普通的手部表面消毒。酒精会对皮肤带来较强的刺激，疼痛感很强，一般而言，在伤口处洒酒精的疼痛为7~8级，医生建议广大家庭，日常选择更为温和的药品进行治疗。此外，长时间用酒精棉球擦拭皮肤消毒，会导致皮肤干燥粗糙。

### 4.双氧水

双氧水是一种很强的氧化剂。医用双氧水可杀灭肠道致病菌、化脓性球菌、致病酵母菌，一般用于物体表面消毒。

双氧水的好处是能够对于大而深且污染严重的伤口有效地起到消毒作用，医生进行清创操作时可能用到，在家庭场景中几乎用不到，也不需要储备双氧水。

## 怎样避免伤口感染？

### 1.注意伤口清洁

刚受伤后，可以根据伤口大小，选择是否去医院治疗。如果伤口面积比较小，可以用碘伏、碘酒等消毒物品对伤口进行消毒。如果擦伤的伤口上有小的污染物，可先用流动的水或生理盐水冲洗伤口，之后再消毒。

### 2.避免抓挠伤口

在伤口愈合之前，局部皮肤可能出现一定的瘙痒症状，这时尽量不要用手去接触伤口，以免手上的细菌对伤口造成感染，延长愈合时间。

### 3.不要抠血痂

许多人认为血痂影响整体美观，所以就会用手抠除血痂。但如果伤口比较深，即使表面形成血痂，皮肤里面也没有完全愈合。这时用手抠除血痂，可能会让伤口再次出血，成为新的伤口，增加伤口感染风险。

### 4.注意饮食清淡

如果受伤比较严重，那么在饮食方面还需要注意尽量以清淡为主，不要吃太多刺激性食物，以免影响伤口愈合。

## 伤口处理的两大误区

1.切忌用煤灰、烟灰、消炎粉、中药粉等外敷伤口，这些粉剂不一定是无菌的，容易造成伤口感染。

2.切忌用卫生纸直接覆盖伤口，伤口出血会使卫生纸融成纸浆，糊在伤口内给清理带来困难。

## 紫药水、红药水最好别用

紫药水是按照10克甲基紫兑1升水的比例制成的。甲基紫也常被称作龙胆紫，刺激性较小。

### 紫药水的缺点：

- 1.杀菌能力较差。
- 2.收敛性较强，易使创面结硬痂，影响渗出物的排出，同时使痂下细菌滋生，反而会加重病情。
- 3.因为颜色较深，涂抹后不利于观察伤口的情况。
- 4.动物研究发现，紫药水有潜在致癌风险。目前，紫药水只在手术中作为标识剂使用。

红药水又名汞溴红，是含有重金属汞的有机化合物。

### 红药水的缺点：

当伤口太大或太深时使用红药水，过多的汞离子会经皮肤进入体内，引起中毒。同紫药水一样，红药水的颜色也会影响对伤口愈合情况的判断。值得强调的是，碘酒和红药水不能一起使用。因为碘酒的主要成分是碘，碘和汞溴红混合在一起会析出有毒的碘化汞。