



# 妈咪被烫伤， 牢记五个字！

立春已过，但乍暖还寒，喝杯热饮暖暖胃是很多人驱除寒气的选择。然而，被热水、热茶、热汤烫伤的意外往往也不期而至，特别是春节期间，不少人遭遇了烫伤，被热液烫伤了该怎么办呢？

本期健康问诊集纳了专家的意见，提醒大家，在生活工作中，细心谨慎，避免烫伤的发生，如果发生烫伤，谨记五字真言“冲、脱、泡、盖、送”。

蔡富根/整理

## 烫伤后只有10%人群处理正确

生活中比较常见的烫伤包括热液烫伤、蒸汽烫伤、热物接触烫伤、低温烫伤等等，其中以热水、热汤、热油这类高温液体造成的烫伤最为多见。

烫伤和火焰烧伤一样，其本质是热力损伤皮肤和皮下组织。皮肤由表皮、真皮、皮下组织和附件组成，是人体最大的器官，成人皮肤重量约占体重的16%。

据统计，被高温液体烫伤后，在就诊前能够对烫伤做出正确处理的人群只有10%左右。不合适的处理往往会使烫伤创面进一步加深，伤情加重，延长愈合时间从而形成瘢痕。而烫伤后及时有效的正确处理，能够明显减轻烫伤的程度，减少患者的痛苦，为后续就诊治疗创造有利条件。

## 烧烫伤分为4度

医学上，按照伤及皮肤的不同层次可以将烧烫伤分为4度，分别为Ⅰ°、Ⅱ°、Ⅲ°、Ⅳ°烧烫伤。

Ⅰ°烧烫伤只累及表皮层，Ⅱ°烧烫伤会累及部分真皮，Ⅲ°烧烫伤则累及真皮全层，Ⅳ°烧烫伤则会伤及皮下组织甚至肌肉骨骼。而Ⅱ°烧烫伤又可以细分为浅Ⅱ°和深Ⅱ°、深Ⅱ°、Ⅲ°和Ⅳ°烧烫伤一般都会遗留不同程度的瘢痕。

如何判断被烫伤的深度？从被烧烫伤后皮肤的外观上看：Ⅰ°烧烫伤主要表现为皮肤红肿，但未出现水泡，疼痛明显；

浅Ⅱ°烫伤后皮肤会出现大小不一的水泡，内含淡黄色（有时为淡红色）澄清液体或含有蛋白凝固的胶状物，局部红肿明显，如破裂，则可见皮下红润而潮湿的创面，质地较软，疼痛敏感；

深Ⅱ°烫伤后皮肤往往也会出现水泡，如破裂，则可见皮下创面白中透红或者红白相间，质地较韧，疼痛欠敏感，有时可见到粟粒大小的红色小点或细小树枝状血管；

Ⅲ°烧烫伤又称为焦痂性烧伤，皮肤局部苍白、无水疱，丧失知觉、发凉，质似皮革，透过焦痂可见粗大血管网；

而Ⅳ°烧烫伤皮肤及软组织呈苍白、焦黄或炭化，干燥、硬如皮革，表面肿胀不明显，丧失知觉，活动受限。

## 烧烫伤正确的急救方法

如果我们或者身边的人真的被烫伤了，我们该怎么办呢？我们需要记住烫伤自救的五字口诀：“冲、脱、泡、盖、送”。

**冲**——立即脱离热源，用流动的冷水冲洗伤面，降低创面温度，减轻高温进一步渗透所造成的组织损伤加重。冲的时间越早越好。

**脱**——冲洗后，再小心除去衣物，必要时可以用剪刀剪开衣服，并保留粘住的部分，尽量避免将水泡弄破。千万不要强行剥去衣物。

**泡**——对于疼痛明显者可持续浸泡在冷水中10~30分钟。此时，主要作用是缓解疼痛。

**盖**——使用干净或无菌的纱布或棉质的布类覆盖于伤口，并加以固定。对于面部烧烫伤者，宜采用坐姿或半卧位姿势，将清洁无菌的布在口、鼻、眼、耳等部位剪洞后盖在面部。

**送**——送医就诊，寻求医生的救助。Ⅰ度烫伤（烫伤的皮肤发红、不起水泡，表面干燥，2~3天后烫伤皮肤颜色逐渐消

退，皮肤脱屑，三五天即可痊愈，一般不留疤痕）可在家处理。Ⅱ度以上的烫伤（经冷却治疗一定时间后，仍疼痛难受且患处长起水泡）应送医院处理。

## 10个烫伤急救小妙招谨记在心

1.先用凉水把伤处冲洗干净，然后把伤处放入凉水浸泡半小时。一般来说，浸泡时间越早，水温越低（不能低于5℃，以免冻伤），效果越好。但伤处已经起水泡并破了的，不可浸泡，以防感染。

2.用淡盐水轻轻涂于灼伤处，可以消炎。

3.在受伤处，擦上蜂蜜、生姜汁，均能收效。

4.用鸡蛋清、熟蜂蜜，混合调匀涂敷在受伤处，有消炎止痛作用。

5.切几片生梨，贴于烫伤处，有收敛止痛作用。

6.小儿烫伤后，用黑豆25克加水煮浓汁，涂搽伤处，有疗效。

7.轻度烫伤，可将干废茶叶渣在火上焙微焦后研细，与菜油混合调成糊状，涂搽伤处，能消肿止痛。

8.手足皮肤烫伤后，立即把酒精倒在盆内或桶内，将伤处全部浸入酒精中，即可止痛消红，防止起泡。若浸1~2小时，烫伤的皮肤可逐渐恢复正常。如伤处不在容易浸泡的部位，可用一块药棉浸入白酒中，取出贴敷在伤处，并随时将酒淋在药棉上，以防干燥。数小时后也能收到良好的效果。

9.皮肤被油或开水烫伤后，可用风油精、万花油或植物油（如麻油）直接涂于伤面，皮肤未破者，一般5分钟即可止痛。

10.用金霉素眼药膏涂在伤处，数分钟后可以消肿止痛。

## 烧烫伤别用这些民间偏方

1.抹红药水会无法判断烫伤程度

烧烫伤后医生先要根据皮肤的颜色和质地，来判断烧烫伤的深度和面积，以确定下一步治疗方案。如果使用红药水、紫药水会将烫伤部位染色，医生难以判断烧烫伤程度。

2.贴创可贴可能加深创伤

创可贴是用来处理小创口外伤，如果用于烧烫伤口，使用过程中会把受损表皮或刚生长的新鲜组织撕裂，加深创伤。同时，烧烫伤后周围组织会出现肿胀，创可贴粘太紧会造成血液循环不畅，出现更严重的损伤。

3.抹牙膏容易造成感染

敷在伤口上面的牙膏没有经过严格的药用杀菌，很不卫生，有可能利于细菌的生长，其他一些不对症的药膏也会对伤口起到副作用，反而使创伤面更容易受到感染。

## 生活中我们如何预防烫伤？

1.刚倾倒出来的热水一定要远离老人小孩放置，最好使用特定颜色的杯子或明显标识。

2.热水瓶居家使用时，不要放在床头柜、滑动的桌布及不平整的地方，要放在固定的位置、不影响活动的地方。

3.洗澡时，应先放冷水再放热水，洗完澡，先关热水，再关冷水；泡脚时，水温不高于40℃。

4.炒菜时，热油溅出很容易烫伤双臂，可以准备一件长袖防油的围裙保护皮肤。

指导专家：中国人民解放军总医院第四医学中心烧伤科副主任医师迟云飞

资料来源：《工人日报》《家庭医生》等