

# 夏季易受伤 这些伤痛别忽视

扭伤撞伤多日后还痛、伤口有异物、深度超一厘米等,尽快就医处理

## 扭伤

### 案例 祖孙扭伤没重视 韧带撕裂恢复难

60多岁的张女士(化名)和7岁的孙子小风(化名)一起到厦门市中医院骨科副主任医师林蔚莘的门诊看诊。

一个多月前,张女士不小心滑倒,崴到了脚踝。休息之后,疼痛有所减轻,她便没有在意。但是一个多月,脚踝仍旧会疼痛,因此才到医院就诊,通过彩超发现有韧带撕裂。由于时间拖延较久,可能无法完全恢复。

而小风则是在半个月前的轮滑培训课上摔倒扭伤了肘部。当时,家长仔细观察了孩子,皮肤没有破损、手能动,且孩子表示不会很痛,也就没有当回事。但是十多天过去了,小风的手肘无法伸直,影响到了肘关节的旋转功能。彩超结果显示孩子有韧带撕裂、关节囊破损。且由于韧带撕裂时间较长,出现韧带挛缩。林蔚莘表示,孩子需要打石膏以固定韧带,十多天之后再通过康复锻炼恢复肘部功能。

### 支招 扭伤三五天后还痛 要赶紧到医院就诊

扭伤后的24小时要冰敷,如果肿胀得比较厉害,冰敷时间可延长至72小时。“第一时间冰敷是为了消肿。”林蔚莘解释。超过72小时便不可以冰敷,而是要改用热敷,防止损伤关节的软组织粘连。如果在扭伤三五天后仍旧疼痛,要赶紧到医院就诊,因为很可能存在韧带撕裂或是患处有积血。

**提示:**韧带撕裂伤如果得到及时固定,便是小伤,很快就能恢复,但如果拖延太久,很可能就无法得到很好的恢复,将来关节活动会受到限制。如果扭伤的是脚踝,还非常有可能导致习惯性扭伤。



暑假里,外出玩耍的家庭多了,参加运动培训的孩子也多了,扭伤、撞伤的意外不少。夏季,大家都喜欢穿着短衣短裤,没有长衣长裤的保护,很容易导致摔伤、擦伤。气温高、湿度大,人体流汗多,体表和外部环境的细菌滋生也快,一些伤口处理不当就容易溃烂化脓,因此,夏季受伤的伤口护理比平时有更多讲究。

夏季常见伤有哪些?该如何处理呢?医生支招并提醒市民,七类伤口一定要找医生处理。

文/记者 匡惟 通讯员 张舒珊 漫画/小牛

## 撞伤

### 案例 撞伤一周胸部仍痛 彩超查出肋骨骨折

60多岁的林女士推着自行车走在路上,转弯时没有注意前方,胸部撞上了障碍物,隐隐作痛。由于疼痛很快减轻,林女士没有在意。一个星期后,觉得胸部仍有些疼痛才来就医。彩超发现,林女士是肋骨骨折所致。

“运动时,尤其是篮球、足球等

团体运动中,很容易出现撞伤。”林蔚莘说,如果撞伤的部位排除骨折后,一般没有什么大事,用外用膏、喷剂等即可。如果有“鼓大包”,也可能只是皮下血肿而已,只需要用弹力带绑助冰袋加压包扎,帮助消肿。不过冰敷时,皮肤与冰袋之间,最好隔上一层毛巾,避免冻伤。

### 支招 手脚肋骨是否骨折 可这样自测

如何判断有没有骨折?“要纵向挤压感受。”林蔚莘说。比如小腿撞到,那么就用手挤压受伤脚单脚站立,如果站立不痛,便是没有骨折。如果是手臂

撞伤,用受伤的手挤压墙壁,不疼就可以排除骨折。如果是肋骨撞伤,深呼吸后再大声用力咳嗽,通过疼痛感是否加重来判断是否骨折。

**提示:**不管撞伤还是扭伤,如果疼痛超出耐受范围,在冰敷、使用外用后仍旧没有缓解,不要立刻移动。移动可能会加重受伤情况。如果第二天疼痛还是没有缓解,就应立刻就医。

早就医可能  
现在都恢复了!



## 擦伤

### 案例 伤口处理不当 导致里面化脓

前些天,陈女士骑车不小心跌倒了,因为穿着短裤,裸露的腿部和膝盖直接撞到滚烫的路面擦伤了。回到家后,陈女士用碘伏对伤口进行消毒,并在伤口贴了个创可贴。

不料一周后,陈女士伤口疼痛开始加剧,疼得不敢走路,苦不堪言,到厦门大学附属中山医院慢性伤口门诊就诊,医生发现她的伤口里面已经化脓。伤口治疗师蔡秋妮对她的伤口进行处理,发现痂下全部都是脓,清洗后发现痂下竟然还有沙子,陈女士后悔没有及时到医院就诊。

像这样自己处理伤口不当,伤口结痂后流脓的人不在少数。厦门大学附属中山医院伤口治疗师蔡秋妮说,夏天是擦伤、摔伤高发季,但大家对擦伤、摔伤的正确处理方式了解得并不多。有时候,错误的处理方式会导致伤口感染。而正确的伤口应急处理方法,能够加快伤口愈合速度。

### 提醒 碘伏消毒有技巧 要由里向外擦拭

“受伤流血要使用碘伏等消毒剂,这常识几乎每个人都知道,但是在用消毒剂的背后,还有许多需要注意的细节。”蔡秋妮说,首先要用清水清理伤口,再用干净的棉签蘸碘伏,从里向外擦拭。已经用过的棉签不可再放入碘伏内,而是要换新的棉签,或使用一次性碘伏棉签。碘伏发挥作用需要一个过程,所以涂抹碘伏后,应让碘伏在伤口上覆盖一会,再擦掉。

### 这些伤口不可用创可贴 否则加重感染贻误病情

家里包扎伤口时,创可贴被当成了“万金油”,不管大伤小伤,伤口是深是浅,全部一贴了之。殊不知,有些伤口使用创可贴只会加重感染,比如陈女士也是因为使用创可贴导致伤口感染,贻误病情。蔡秋妮说,已经化脓感染或表面有污染的伤口,被铁钉尤其是生锈的铁钉扎伤的伤口,烧伤、烫伤或者疖痈、动物抓咬造成的伤口以及湿疹皮炎等皮肤病引发的伤口,都不能用创可贴。

**提示:**在使用创可贴时,需要特别注意以下几个方面:使用前要清洁伤口。贴创可贴前,应先仔细检查伤口内是否有污物。如果有污物,需要用生理盐水或碘伏将伤口清洗、擦干、涂上碘甘油,然后再贴上创可贴。包扎不要太紧。贴上后,一旦出现伤口疼痛、有分泌物渗出、感觉潮湿,要马上打开创可贴。一旦发现伤口有红肿、渗液的症状,可能是感染了,应该及时去医院处理。使用创可贴时,尽量不要沾水,还要减少伤口局部的活动。一次使用不超过24小时。

## 小贴士

### 七种伤口需就医 由专业护理处理

厦门大学附属中山医院伤口治疗师蔡秋妮提醒,有些伤口不可当作小伤自己处理,而是需要到医院,由专业护理人员进行伤口处理。排除以下七种伤口,可以在家清洁消毒或者简单包扎。

1. 伤口深度超过一厘米以上的或者已经伤到了脂肪层或肌肉层,需要缝合的伤口必须去医院。
2. 出血量多或压迫十分钟以后依然出血的。
3. 伤口内有异物没有办法自行清理干净的。
4. 受伤两天后,伤口依然红肿或者流脓的。
5. 大面积或深层的烧烫伤。
6. 人或动物的咬伤。
7. 伤口被污染,且没有注射过破伤风疫苗的伤口。