

家庭生活中烧烫伤伤口的处理与护理

叶倩倩

在家庭日常生活中，烧烫伤事故时有发生，无论是热汤溅伤皮肤，还是火锅、热水壶等不慎造成的烫伤，这些意外均可能对皮肤造成损伤。很多人因为不了解烧烫伤急救知识，而错过了烧烫伤的黄金急救时间。本文详细介绍家庭生活中烧烫伤伤口的正确处理与护理方法，以期提升家庭成员的急救意识和处理能力。

一、烧烫伤的分类及评估

学会烧烫伤伤口处理及护理方法的前提，是按照损伤程度对烧烫伤进行分级分类。我们可以了解一下烧烫伤伤口的分级，国际上通常采用三度四分法，将其分为一度烧烫伤，浅二度烧烫伤，深二度烧烫伤，三度烧烫伤。

1.一度烧烫伤：仅限于表皮层，通常表现为皮肤红肿、剧痛，可自行在家处理。但如果出现水泡、脱皮等症状，应立即就医。

2.浅二度烧烫伤：损伤涉及表皮和真皮浅层，出现水泡，水泡体积一般较大，水泡皮比较薄，易破损，疼痛加剧，需要医生评估和处理。

3.深二度烧烫伤：损伤深入真皮深层，一般水泡体积较小，水泡皮比较厚，疼痛程度比浅二度低，需要医生评估和处

理。

二、烧烫伤的紧急处理流程

烧烫伤发生后的最初两小时，是降低伤害、减少后续痛苦的黄金时期。在黄金急救时间里，应该立即采取紧急处理措施，以上就是你的行动指南。

1.冷却疗法

烧烫伤后，立刻用流动的冷水冲洗受伤部位，最好是15至30分钟，这样可以减缓热量对皮肤的损伤，减轻疼痛。如果有冰块，也可以敷在伤处，但记得不要太冰，切勿小心别冻伤了皮肤。

2.去除热源

脱下伤口上的衣物，如果粘住，请用剪刀剪开（千万别扯，皮会破），受伤部位的手表、戒指、手镯等也要取下（肿起来就难脱了）。去除热源后继续放在凉水中浸泡降温，泡到疼痛不明显为宜，一般30至60分钟或更长。如浸泡不方便，可用冷水浸湿的毛巾或纱布敷在受伤处。

3.水泡处理

避免挑破水泡，保护其完整性，若水泡过大或位置不便，应前往医疗机构进行

专业处理。如果水泡太大或者位置不便，可以到医院门诊进行专业的伤口治疗，医务人员会用消毒过的针头轻轻刺破，让液体流出，然后用消毒纱布轻轻覆盖。

4.消毒清洁

使用消毒药水清洗伤口，每日清洗，保持伤口清洁，防止感染。

5.覆盖伤口，保护皮肤

使用干净、无菌的纱布或敷料覆盖伤口，尽量不要用会掉毛的布料以隔离细菌。

三、烧烫伤的家庭护理要点

烧烫伤发生后，家庭护理需要注意以下几点。

1.维持伤口清洁：每日使用生理盐水对伤口进行清洗，以防止细菌滋生和感染的发生。

2.确保适当休息：避免过度活动，为伤口提供一个安静的环境以利于愈合。

3.营养支持：为患者提供富含高蛋白、高热量和丰富维生素的饮食，以支持伤口的修复和身体的恢复。

4.疤痕管理：烧伤愈合后，可能会形成疤痕。为预防和治疗疤痕，可适时使用疤痕贴或疤痕膏。

四、烧烫伤护理的误区纠正

女性分娩过程的阶段分析及注意事项

李 静

宫缩更强烈：产妇产缩的频率和强度达到高峰，每次宫缩都伴随着强烈的疼痛和压力感。

胎儿下降：随着宫缩的推进，胎儿会逐渐下降并准备娩出。

便意感：因胎儿压迫直肠，产妇可能会有强烈的便意感。

注意事项：

积极配合：在宫缩时，产妇要积极配合医生的指导，并用力娩出胎儿。

保持冷静：尽管疼痛加剧，但产妇需要保持冷静和耐心，不要过度紧张和焦虑。

保护会阴：

在娩出过程中，医生可能会采取会阴保护措施，以降低会阴撕裂的发生风险。

第三产程：胎盘娩出期

第三产程是从胎儿娩出到胎盘娩出的过程，此阶段相对较短，一般不超过30分钟。

特点：

宫缩减弱：随着胎儿的娩出，产妇产缩的频率和强度逐渐减弱。

胎盘娩出：医生会通过轻轻按压宫底和牵拉脐带等方式，帮助胎盘娩出。

身体放松：在胎盘娩出后，产妇身体会逐渐放松，疼痛感减轻。

注意事项：

观察出血：在胎盘娩出后，医生会观察出血情况，以保证没有产后出血的风险。

注意休息：娩出胎盘后，产妇需要休息一段时间，以恢复体力。

保持清洁：在分娩结束后，产妇要注意保持会阴部清洁，以免发生感染。

二、分娩过程中特殊情况的应对措施

分娩过程中可能会遇到各种特殊情况，如宫缩乏力、胎儿窘迫和会阴撕裂等，了解这些特殊情况的应对措施，对于保障

力等。

1.肌束震颤：这是运动神经元病的一个重要特征，表现为肌肉不自主地跳动。肌束震颤可在肌肉无力和萎缩之前出现，也可与无力和萎缩同时出现。

3.吞咽困难和言语不清：随着病情的进展，患者可出现吞咽困难、饮水呛咳、言语不清等症状。吞咽困难可导致患者营养不良、脱水等并发症；言语不清可影响患者的交流和社交活动。

4.呼吸困难：当呼吸肌肉受累时，患者可出现呼吸困难、胸闷等症状。严重时，患者需要依靠呼吸机辅助呼吸。

5.其他症状：部分患者可出现肌肉痉挛、疼痛、多汗、便秘等症状。

三、运动神经元病的诊断

运动神经元病的诊断主要依靠临床表现、神经电生理检查、影像学检查和实验室检查等。

1.临床表现：医生通过详细询问病史和进行体格检查，了解患者的症状和体征，初步判断是否可能患有运动神经元病。

2.神经电生理检查：包括肌电图、神经传导速度等检查，可帮助确定是否存在运动神经元损害。肌电图检查可发现肌肉失神经支配的表现，如纤颤电位、正锐波等；神经传导速度检查可排除周围神经病变。

3.影像学检查：头颅和脊髓磁共振成像（MRI）检查可排除其他神经系统疾病，如颈椎病、脊髓肿瘤等。

4.实验室检查：包括血常规、生化检查、甲状腺功能检查、自身抗体检查查

等，可帮助排除其他疾病引起的类似症状。

四、运动神经元病的治疗

目前，运动神经元病尚无有效的治愈方法，但可以通过以下治疗措施来缓解症状、延缓病情进展。

1.药物治疗

利鲁唑：是目前唯一被美国食品药品监督管理局（FDA）批准用于治疗运动神经元病的药物。它可以延缓疾病的进展，延长患者的生存期。

依达拉奉：一种抗氧化剂，可能对运动神经元病有一定的治疗作用。

神经营养药物：如甲钴胺、维生素B12等，可促进神经的修复和再生。

2.康复治疗

物理治疗：包括按摩、理疗、运动训练等，可帮助患者维持肌肉力量和关节活动度，预防肌肉萎缩和关节僵硬。

言语治疗：对于言语不清的患者，言语治疗师可以通过训练帮助患者改善言语功能。

吞咽治疗：对于吞咽困难的患者，吞咽治疗师可以通过训练帮助患者改善吞咽功能，预防误吸和营养不良。

3.呼吸支持

当患者出现呼吸困难时，可给予吸氧、无创呼吸机辅助呼吸等治疗。严重时，可能需要气管切开和有创呼吸机辅助呼吸。

4.心理支持

运动神经元病是一种严重的疾病，患者和家属往往承受着巨大的心理压力。心理医生可以通过心理疏导、认知行为治疗

1.别听信偏方

在家庭生活中发生烧烫伤时，千万别听信那些牙膏、酱油、茶油等民间偏方的治疗功效。一方面，酱油、牙膏等物的颜色会掩盖创面基底的颜色，影响医生的判断。另一方面，涂抹在创面的香油和牙膏等物，会在创面形成一层膜，阻止热量向外散发，导致创面加深。它们不仅不能治疗烧烫伤，反而可能加重感染。

2.别挑破水泡

水泡是身体的自然反应，小的水泡会自行吸收，大的水泡要到医院进行正规操作；不小心弄破的，表皮不可以撕掉，早期保留痂皮，让它保护下面的皮肤。

烧烫伤作为一种常见的家庭意外，确实会带来很多不便和痛苦。然而，只要我们能够熟练掌握正确的处理与护理方法，便能够有效促进皮肤损伤的恢复与重生。希望通过本文详细的指导，能够帮助读者提升家庭急救能力，在面临烧烫伤情况时，做到冷静应对，从容处理。同时，我们应当牢记，预防此类意外的发生远比治疗更为重要。在日常生活中的细心防范，才是确保家庭健康与幸福的最佳策略。

【作者单位系安徽省皖南康复医院（芜湖市第五人民医院）】

管收缩。

纠正酸中毒：快速输注葡萄糖液可能加重胎儿的代谢性酸中毒，因此只有在孕妇处于饥饿状态时才可补充葡萄糖及电解质液。使用碳酸氢钠有助于纠正孕酮酸中毒，但需注意通过胎盘屏障的速度较慢，对胎儿效果不佳。

缓解过强的子宫收缩：可使用沙丁胺醇、硫酸镁等抑制宫缩药物，静脉缓慢推注给药。

3.会阴撕裂改善法

会阴撕裂是分娩过程中常见的并发症，对产妇的身体健康及产后恢复造成影响，改善会阴撕裂的方法如下。

及时就医与缝合：如果撕裂严重，医生会在产后立即进行缝合手术，确保按照医生的建议进行后续护理，以促进伤口愈合。

保持清洁与干燥：每次如厕后，用温水和温和的清洁剂轻轻清洁伤口区域，要保证伤口干燥，防止感染。

冷敷与热敷：初期使用冷敷帮助止血、减轻肿胀和缓解疼痛，之后改用热敷，有助于促进血液循环和伤口愈合。

避免过度用力：在伤口愈合期间，避免过度用力或剧烈运动，防止加重伤口或导致再次撕裂。

合理饮食：产妇要均衡饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以支持身体的修复过程。

总之，分娩是一个复杂而神圣的过程，它见证了新生命的诞生和母爱的伟大，准妈妈们通过了解分娩的全过程及其注意事项，可以更加从容地面对分娩的挑战。同时，医护人员的专业指导和悉心照料也是确保分娩过程顺利进行的重要保障，让我们共同期待新生命的到来，为母婴健康而不懈努力。（作者单位系亳州市蒙城县第二人民医院）

乙型肝炎简称为乙肝，是一种由乙型肝炎病毒（HBV）引起的全球性传染病，不仅威胁患者的肝脏健康，还可能引发一系列严重的并发症，甚至危及生命。乙肝的治疗是一个综合性的过程，会涉及多个方面，但抗病毒治疗是其核心内容，通过有效的抗病毒治疗，能够有效抑制病毒复制，减轻肝脏炎症，防止病情恶化。很多人对于乙肝及治疗没有正确认知，本文就带领大家了解一下乙肝的相关知识，并重点介绍抗病毒治疗及其注意事项，希望对乙肝患者及家属有所帮助。

一、关于乙肝的基础知识

乙肝的病因：引起乙肝的原因有多种，主要有病毒感染、疲劳、营养不良、过度劳累以及药物毒性作用等，这些因素会导致机体抵抗力下降，使乙肝病毒得以在体内复制和繁殖，乙肝病毒的传播途径有血液传播、母婴传播和性接触传播。

乙肝的症状表现：患者在发病初期和病情稳定期，临床表现往往比较隐秘，多数患者没有明显的临床症状。但是随着病情进展，一些患者可能会出现不同程度的厌食、厌油、恶心、上腹不适、腹胀、乏力、失眠、多梦等症状。有的患者还可能出现黄疸，表现为皮肤和巩膜黄染，以及低热、肝区疼痛、上腹部疼痛等症状。当乙肝发展为重型肝炎后，还可能出现腹水、少尿及出血倾向，甚至引发肝性脑病等严重后果。

乙肝的危害：该病不仅对患者自身造成严重的健康威胁，还可能通过血液、母婴和性接触等途径传染给他人，具有传染性，为此要切实加强乙肝的防治工作。

二、乙肝治疗的核心：抗病毒治疗

乙肝的治疗是一个综合性的过程，包括抗病毒治疗、免疫调节治疗、药物治疗、生活方式调整和定期监测等多个方面，在这些治疗方法中，抗病毒治疗无疑是其核心要点。

1.抗病毒治疗的原理

抗病毒治疗的核心目的是抑制乙肝病毒复制，降低病毒载量，以减少肝脏炎症，阻止病情进展，降低相关并发症的风险。乙肝病毒是一种嗜肝DNA病毒，具有高度的复制能力和变异能力，通过抗病毒治疗可以干扰病毒的复制过程，阻断病毒在体内的传播，以达到控制病情的目的。

2.常用的抗病毒药物

现阶段，乙肝抗病毒治疗的药物主要包括拉米夫定、恩替卡韦、替诺福韦等，这些药物可以通过不同的机制作用于乙肝病毒来抑制其复制。

拉米夫定：这是首个用于临床的口服抗乙肝病毒药物，可以抑制病毒DNA聚合酶的活性，阻断病毒DNA的合成。但是随着用药时间的延长，部分患者可能会出现耐药性。

恩替卡韦：是一种核苷类药物，具有更强的抗病毒活性和更低的耐药性，可以通过竞争性地抑制乙肝病毒DNA聚合酶，来阻止病毒复制。

替诺福韦：是一种核苷酸类似物，它通过干扰病毒DNA链的合成，抑制病毒复制，此药物不仅具有强效的抗病毒作用，且安全性高，并具有较好的耐药性。

抗病毒治疗的药物选择需要结合患者的具体情况而定，包括病情严重程度、病毒载量、肝功能、是否伴有肝硬化等因素，医生会根据患者的具体情况，制定个性化的治疗方案，以保证疗效和安全性。

3.抗病毒治疗的注意事项

患者在抗病毒治疗过程中需要注意以下几点。遵医嘱用药：抗病毒药物需要长期服用，患者要严格按照医生的指导用药，不可擅自停药或更改用药剂量；抗病毒药物可能存在一定的副作用，如头痛、恶心、腹泻等，患者应密切关注身体状况，如有异常及时向医生反馈。

定期监测：在抗病毒治疗期间，患者需要定期进行肝功能、病毒载量、肝脏影像学等检查，这样可以了解病情变化，及时发现并处理药物不良反应或病情恶化；也有助于评估治疗效果，及时调整治疗方案。

生活方式的调整：乙肝患者在治疗期间，注意调整生活方式，要保持良好的生活习惯，不要熬夜、劳累，要保证充足的睡眠时间，且要戒烟限酒，避免过度饮酒，以增加肝损伤风险。

心理支持：乙肝是一种慢性疾病，治疗过程可能漫长而艰辛，患者在治疗过程中可能会面临各种心理压力。家人、朋友和医生的理解和支持，可以帮助患者树立战胜疾病的信心，更加积极地配合治疗。

三、乙肝抗病毒治疗的疗效与挑战

抗病毒治疗的疗效因人而异，它取决于多种因素，如病毒类型、病情严重程度、治疗方案的选择和执行等；在正确的治疗方案下，大多数乙肝患者可以实现病毒载量的显著降低和肝脏炎症的减轻，甚至部分患者可以实现病毒的完全清除。但同时，抗病毒治疗也面临着一些挑战。

1.耐药情况：抗病毒药物可能存在一定的耐药性，随着用药时间的延长，部分患者可能会出现耐药性突变，导致治疗失败。为此，患者要定期进行病毒学检测，了解病毒载量和耐药性情况，如发现耐药性突变，医生会及时调整治疗方案，以确保疗效。

2.病毒变异：乙肝病毒具有高度变异能力，在抗病毒治疗过程中，患者要避免与感染者体液接触，以减少病毒传播的机会。同时，也要保持良好的卫生习惯，如勤洗手、分餐饮食等，以降低病毒感染的风险。此外，患者要定期进行肝功能和病毒学检查，以便能够及时发现并处理潜在的病毒变异情况。

3.免疫系统受损：乙肝患者的免疫系统可能受到损害，导致免疫力下降，为此，患者要通过合理的饮食和锻炼来增强免疫力。饮食应均衡营养，多吃富含维生素和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜和水果、瘦肉等。同时可进行适当的体育锻炼，如散步、游泳、打太极拳等，有助于提高机体的免疫力，有利于疾病的恢复。

总而言之，乙肝的治疗是一场与病毒的较量，需要患者、家人、医生和全社会的共同努力。抗病毒治疗作为乙肝治疗的核心，其疗效显著、安全性高，为乙肝患者带来了新的希望。但抗病毒治疗需要长期坚持，患者要积极配合医生的治疗方案，调整生活方式，保持良好的心态。同时，我们也应该认识到，乙肝的防治工作仍然任重道远，要加强健康教育，提高公众对乙肝的认识和重视程度。要加强乙肝的筛查和诊断工作，以便及时发现和治疗患者，为乙肝患者及家属创造一个更加健康、美好的未来。

（作者单位系宣城市泾县医院）

乙肝治疗的核心要点：抗病毒治疗

肖毅成

本版投稿咨询电话：
0554—6657551
189 9404 5261