

日常烫伤护理注意事项有哪些？

杨红梅

绵阳市中医医院门诊部 621000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-079-01

烫伤，是日常生活中比较常见的一种意外伤害。那么，发生烫伤后，应如何对患者进行护理呢？今天，我们就来谈一谈这方面的话题。

一、先让我们来认识烫伤

我们每个人的身体表面，都覆盖着一层光滑的皮肤。皮肤的上层结构，在医学上称为上皮组织，上皮组织构成肉眼可见的人体表皮；在表皮的深面，是一层结缔组织。这层结缔组织在医学上称为真皮。皮肤可以调节人体体温，并阻挡细菌、病毒侵入人体。

皮肤由水、蛋白质、脂肪等成分构成，皮肤非常娇嫩，遇到高温后，皮肤的结构会受到破坏，人体内的体液会渗透进表皮与真皮之间，导致皮肤表面出现水泡。——临床研究还显示：皮肤接触 60℃ 的高温后，只需要一分钟，皮肤表面就会发生蛋白质凝固，造成皮肤组织坏死。——而日常生活中，人们总是会接触各种热源（包括开水、沸油、高温蒸汽等）；所以，皮肤很容易发生烫伤。

下面，让我们通过真实的病例来认识烫伤。

2020 年 9 月 1 日，一位女性患者在家人的陪伴下到广州市某医院问诊。患者为女性，年龄 38 岁。患者自述：八天前，在洗脚时不慎接触沸水，导致右脚被烫伤。右脚上出现了多个水泡，它们大小不一，而且肿痛。患者自己用剪刀剪破右脚上的各个水泡，并在创面上涂抹羊脂。六天后，创面结痂，但右脚依旧肿痛，不得不上医院。医生对患者进行全面检查后，确诊患者属于 II 度烫伤并感染。

二、日常烫伤护理注意事项有哪些？

下面，我们来了解日常烫伤护理的具体注意事项。

①烫伤发生后，患者会感到剧烈的疼痛。但患者必须保持镇静，要在第一时间脱离热源。

然后，患者脱去衣物，在家人的帮助下走进卫浴间，打开淋浴器，用流动的自来水（注意，必须使用冷水）反复冲洗烫伤部位，冲洗时间要持续 30 分钟（如果烫伤部位面积较大，冲洗时间可持续一小时，甚至可以超过两小时）。通过冷水冲洗，可以使创面四周的血管发生收缩，可以降低烫伤创面

的温度，防止皮肤表面出现水泡，并且防止蛋白质发生凝固。

冲洗结束后，患者的疼痛感会有所减轻。这时，患者的家人要将纱布敷在创面上，并用胶带固定。然后，拨打 110，要求医院派救护车来。

必须注意的是：发生烫伤后，不能把冰块直接敷在患者的创面上。——冰块的温度在零度以下，当低温冰块接触患者的皮肤后，皮肤表面的毛细血管会迅速收缩，导致皮肤血流量骤然下降。创面受损的皮肤组织失去血流供应后，很可能发生组织坏死，造成更加严重的损伤。

发生烫伤后，也不要将中药牙膏敷到患者的创面上。中药牙膏的确可以治疗大部分皮肤病，可是，牙膏的密度很大，把牙膏敷到发生烫伤的皮肤创面，创面的热量就无法向外散失。不能散失的热量反过来会向真皮组织扩散，导致真皮组织受到伤害。

②根据临床统计，大部分烫伤属于 I 度、II 度烫伤。I 度、II 度烫伤患者经医生、护士治疗处理后，就可以回家，转入日常护理。——对烫伤患者开展日常护理，关键是要让患者保持耐心。人体皮肤具有强大的再生能力，每过 28 天，皮肤就会完成一次全面的新陈代谢。所以，发生烫伤后，创面坏死的皮肤组织随着时间的推移会自行脱落，创面上又会会长出新的皮肤组织。——因此，患者必须保持耐心，要长时间的耐心等待，等待创面自己长好。

③要加快创面愈合，患者的体内就必须不断合成出更多的蛋白质。——而睡眠又可以加速人体的合成代谢。因此，患者患者每天必须保证充足的睡眠。

④在创面愈合以前，必须避免创面接触细菌、病毒，防止创面受到感染。

⑤创面出现水泡后，患者不能自行剪破水泡（这种做法很容易发生感染）。要上医院，请护士来处理水泡。

⑥在饮食上，患者可以多吃一些富含蛋白质的食物。如鸡蛋、黄豆。这样可以促进创面愈合。

以上是日常烫伤护理的主要事项，希望这些关于烫伤护理的科普常识对您有所帮助。

（上接第 78 页）

2.3 禁忌使用降压效果过快、过强的药物

对于普通老年高血压患者来说（除非血压超过 180/120 mmHg），降压过快、过强的药物在一般情况下不宜使用，以免引起体位性低血压，会造成组织器官出现缺血缺氧的情况。

2.4 禁忌盲目自行购药

不同降压药的适应性、禁忌症和药代动力学特点都有所不同。从现阶段我国高血压患者的治疗情况来看，仅有 8% 的控制率，由此可见，目前高血压患者的服药依从性还是较差的，仍有很大的提升空间。在医生的指导下，老年高血压基于患者自身的具体状况、个人意愿、耐受性、等多方面因素来选择药物，盲目的自行购药服用，以致于造成违规，不会使病

情好转，反而会加重病情。

如今老年人得高血压的几率大幅上升，影响到广大老人们的生活健康，而市面上最惯用的方法便是利用降压类药物，积极配合，严格遵循医嘱，像脑卒中等心血管事件的发生机率会有有效的降低，而降压类药物首先要选用长效降压，不可病轻停药，重而复食。这样极易引发并发症，且影响心脑血管，有甚者生命安全亦成问题，所以当发生自己有类似于血压增高应及时就医，如有必要，提早进行长期的合理用药，保证有效控制血压。因此，老人一定要提高疾病安全意识，为自己的身体负责，如果真的被确诊为高血压，不要担心，在正规合理的指导下，长期合理用药测量血压间戒酒，合理饮食，每天合理运动，保持好的心情变可使其降至正常范围。