



家庭伤口护理： 防感染妙招与伤口识别

◎内江市第一人民医院 游燕

生活里难免磕磕碰碰、擦破皮，别觉得小伤口无所谓——要是护理不当，可能会红肿、化脓，严重的甚至引发败血症！临床数据显示，大概15%的家庭处理伤口时，因为方法错了导致感染加重。所以，学会科学护理，既能避免小伤口变麻烦，还能分清啥时候该去看医生。

这三类伤口特别容易感染

深度超过真皮层的伤口，比如被尖东西划开能看见肉，或是磕出了皮下血肿，皮肤的天然保护屏障被破坏，细菌很容易在里面“安家繁殖”；夏天穿短裤时膝盖擦伤，因为暴露在灰尘里，感染概率比被衣服盖住的伤口高3倍。

伤口位置也关键，手脚部位的伤口因为经常活动、容易碰脏东西，感染风险明显更高。比如足底擦伤，就算面积小，要是反复摩擦让结痂掉了，很容易变成慢性溃疡。另外，有糖尿病或免疫力差的人，只要有开放性伤口，都属于感染高危情况，得按“严重情况”来处理。

还有特殊污染的伤口，比如被生锈金属、动物唾液弄脏的伤口，或是在污水里泡过的伤口，可能带着破伤风杆菌这类致病菌。哪怕伤口很小，也得在24小时内去医院，不能只靠家里处理。

伤口防感染五步走

第一步先冲洗，用流动的清水冲5分钟，要是泥沙等异物，用无菌棉签轻轻擦掉。别用酒精直接涂伤口，刺激性太大还会破坏组织再生能力，改用碘伏从伤口中心往外螺旋式消毒更安全；如果伤口有油

污，先生理盐水冲一遍，再用温和的肥皂水轻擦，最后清水冲干净。

消毒后看要不要止血包扎：表浅擦伤可以暴露着保持干燥；渗血的伤口用无菌纱布按压止血，血止住后涂抗生素软膏，再用透气敷料盖上。关节部位的伤口建议用弹性绷带，包扎时留些活动空间，太紧会让局部缺血；活动多的部位可以选用防水敷料，避免碰水增加感染风险。

伤口愈合期要多观察：正常伤口24小时内会形成透明的血清痂，要是出现黄色脓状分泌物、伤口周围又红又肿又热又痛，或是体温升高，可能是感染了。这时候每天用生理盐水清洁伤口、换敷料，观察3天没好转就去医院；换敷料时动作要轻，别扯到新长的组织。

不同伤口处理方式有差异

运动时磕的擦伤，通常会沾很多汗，处理前要先用清水把汗冲干净再消毒包扎——汗液里的盐分可能刺激伤口，还会影响消毒效果。

孩子玩耍时擦伤，因为孩子皮肤嫩，消毒要选刺激性更小的碘伏，包扎也别太紧，免得影响皮肤呼吸；还要叮嘱孩子别用手抠伤口，家长要定期检查伤口情况。

厨房被刀等划伤，要是伤口

浅，按前面说的常规步骤处理；要是伤口深，除了基础处理，还要看看有没有异物留在里面，有的话得及时去医院取出来。

这些护理误区要避开

很多人习惯用红药水、紫药水处理伤口，这类含汞的药虽然能杀菌，但会影响判断伤口深度，还可能留下色素沉着，现在不推荐家里用。民间说的“涂牙膏消炎”更是错的——牙膏里的摩擦剂会刺激伤口，香料还可能引发过敏。

伤口结痂后别强行抠掉，能用无菌纱布蘸生理盐水润软痂皮，让它自己掉。愈合时觉得痒，轻拍伤口周围皮肤缓解，别抓挠。给孩子处理伤口时，可选卡通图案的敷料转移注意力，减少孩子不自觉碰伤口的次数。另外，伤口愈合期间别吃辛辣刺激的食物，免得影响愈合速度。

出现这四种情况马上就医

伤口有异常分泌物，比如绿色脓液或有臭味，可能是特殊细菌感染，需要医生专业清理；受伤后48小时内，伤口周围红肿范围变大，或是沿淋巴管出现红线（这是淋巴管炎的表现），必须赶紧去医院。

要是伤口超过两周还没愈合，或是反复破口，可能有基础病影响，得排查糖尿病、营养不良等问题；被动物咬伤、深刺扎伤这类特殊伤口，除了防感染，还要考虑预防狂犬病、破伤风，不能耽误治疗。

小小的磕碰擦伤，其实是身体和外界细菌的“攻防战”：科学的家庭护理能给伤口筑道防线，准确认出高危信号，能在感染初期及时止损。记住，对伤口越细心，康复就越快、效果越好——这就是“小伤口，大讲究”的道理。◎