

用心呵护， 让受伤的手重焕生机

◎安徽省蚌埠市五河县人民医院 高朝平

手是我们日常生活和工作中最常用的身体部位，做饭切菜、修理物品、户外运动等场景下，都可能不小心发生手外伤。小到轻微擦伤，大到伤口出血、手指骨折，若急救不当，不仅会加重疼痛，还可能影响手部功能恢复。掌握正确的手外伤急救方法，能在关键时刻减少伤害，为后续治疗打下良好基础。

急救有三大关键原则

手作为人体极为重要且精细的部位，在日常生活中极易受到意外伤害。当遭遇手外伤时，迅速且正确的急救处理至关重要。

优先止血防失血。手部血管密集，受伤易出血，深伤口还可能伴动脉出血，需即刻止血。可用干净纱布、毛巾或衣物直接按压伤口，力度适中且持续，别频繁移开查看，以防影响止血。若伤口在手指末端，可轻捏手指两侧（避开指甲），压迫指动脉，以此辅助达到止血目的。

清洁伤口防感染。止血后，需及时清洁伤口，减少细菌残留。若伤口表面有泥沙、灰尘等异物，可先用生理盐水或干净的流动清水冲洗，冲洗时动作要轻柔，避免用力擦拭损伤伤口组织。若没有生理盐水，也可用凉白开替代，切勿用酒精直接涂抹伤口内部，以免刺激伤口引发剧痛。

妥善固定防二次伤害。若怀疑手部出现骨折、关节错位或肌腱损伤，像受伤处肿胀厉害、无法正常活动、有明显畸形，就得马上固定。可用硬纸板、木棍、杂志等身边硬物作固定材料，让伤手与固定物贴合，用绷带或布条轻绕固定，

力度以维持稳定且不影响血液循环为准，防过紧致手指不适。

不同类型针对性处理

手部在日常活动中使用频繁，遭遇外伤的概率较高。而手外伤类型繁多，从轻微的擦伤到严重的骨折、烫伤冻伤等，每种情况都有其独特性。

轻微擦伤与划伤。这类伤口较浅、出血少，可先按上述方法清洁伤口，去除表面异物后，用碘伏轻轻涂抹伤口周围皮肤消毒，再贴上无菌创可贴。注意每天更换创可贴，观察伤口是否有红肿、渗液，若出现异常需及时就医。

较深伤口或异物嵌入。若伤口较深、出血较多，或有玻璃、金属等异物嵌入，切勿自行拔出异物，以免损伤血管和神经。应先按压止血，用干净纱布覆盖伤口后，尽快前往医院，由医生专业处理，必要时还需注射破伤风疫苗，预防感染。

烫伤与冻伤。手部烫伤后，要立刻用流动冷水冲洗烫伤处15~20分钟，降低皮肤温度、减轻损伤与疼痛。若起水疱，别自行挑破，以防感染。冻伤处理相反，应缓慢复温，把手轻放37~40℃温水中浸

泡，逐步升温，忌用明火烤或热水烫，症状严重或持续不适务必及时就医。

后续护理需细致

手外伤经过急救与初步处理后，后续的护理与恢复阶段同样不容小觑。这一时期，伤口的愈合、手部功能的恢复都与我们采取的护理措施息息相关。

保持伤口干燥清洁。受伤之后，伤口极易被污水、灰尘污染而引发感染，必须严格杜绝其与外界污染物直接接触。日常洗手时，不妨使用特制防水创可贴来保护伤口，以此维持干燥清洁。一旦防水创可贴被水浸湿，要立即更换无菌纱布，为伤口打造洁净环境，助力其更快更好地愈合。

合理活动与休息。伤口恢复期间，要按医生指导适当活动手部，比如轻柔地屈伸手指，这能促进血液循环，防止关节因久不活动而僵硬。不过，一定要避免过度用力或剧烈运动，此类活动不利于伤口愈合，甚至可能造成愈合不佳、伤口开裂，所以遵循医嘱、适度活动才是重中之重。

及时就医。恢复阶段，若伤口出现红肿、疼痛加重、流脓，或是手指麻木、活动受限等异常状况，这很可能是感染或神经损伤发出的信号。为确保手部功能正常恢复，务必第一时间就医。医生会进行详细检查，精准排查感染源与神经损伤，并采取针对性治疗，防止病情恶化，推动顺利康复。

手是我们生活的“好帮手”，日常做好防护，比如做家务时戴手套、使用工具时注意规范操作，能减少手外伤的发生。一旦受伤，牢记正确的急救和护理方法，科学“手”护健康，才能让手部尽快恢复功能，不影响正常生活。😊