



外伤止血包扎，标准操作要学会

◎ 资阳市安岳县李家镇中心卫生院 罗 琴

日常生活中，无论是厨房切菜、户外运动还是交通事故，意外伤的发生总是防不胜防。及时、正确地止血与包扎，不仅有助于控制伤情、预防感染，更可能在关键时刻挽救生命，但许多伤者因早期处理不当而导致失血性休克、感染扩散甚至截肢。为此，掌握外伤后的止血包扎标准操作，是每一个普通人都应具备的基本急救技能。

判断出血类型决定处理方式

止血处理的首要步骤是判断出血类型，以便选择合适的止血方法。外伤出血一般分为动脉出血、静脉出血和毛细血管出血三种。动脉出血血色鲜红，喷射状或涌出式出血，速度快，危害大；静脉出血颜色较暗，呈持续流出状态；毛细血管出血多见于擦伤，血量少，流速慢。不同类型的出血处理方式不同，动脉出血要迅速压迫止血点，甚至可能需要止血带；而毛细血管出血一般用无菌敷料加压即可。初步判断出血性质是决定急救方案的关键起点。

压迫止血是首选且最实用方法

无论是何种出血，在现场最便捷、最有效的止血方式就是直接压迫止血。用清洁的手、毛巾、纱布等覆盖伤口，直接用力按压，尽量阻断血流，压迫5~10分钟后松开查看是否止住。如果是肢体出血，可以抬高患肢至心脏以上，减缓血流，增强止血效果。如果动脉出血严重，可用手指压迫出血部位近心端的动脉压迫点（如肱动脉、股动脉）来减缓出血。在医疗资源到达前，这种“以压止血”的方法简单

而有效，是公众必须掌握的基本急救技能。

正确使用止血带但需注意时限

在四肢大出血、直接压迫无效时，可考虑使用止血带。止血带应绑在伤口近心端约5厘米处，用布带、橡皮管、围巾等可替代品也能应急使用。缠绕后紧固至止血效果明显，需记录使用时间，通常不超过1小时，超过时间未松解容易造成组织缺血性坏死，严重者可能导致截肢。因此，止血带只是临时性措施，用于争取送医时间，不能长时间滥用。若条件允许，每隔30~40分钟应适当松解观察，确保肢体末端血液循环尚可，防止次生伤害。

包扎操作应规范防止感染

止血后应尽快进行伤口包扎，包扎不仅有助于持续压迫止血，还能保护创面、防止污染。首先应尽量用清水或生理盐水冲洗伤口，去除明显异物；再用干净纱布或敷料覆盖。包扎材料应保持清洁无菌，顺序是“敷料覆盖、绷带固定、结扎稳定”，绷带不能太紧，以免影响血液循环。对四肢伤口包扎时，应露出指（趾）尖，便于观察末梢

血液供应情况。包扎后若伤口渗血，应在原敷料上再加压布，切忌拆除原敷料重新包扎，以防破坏初步形成的凝血层。

及时就医是安全保障关键

无论是否成功止血和包扎，所有开放性外伤都建议尽早就医，尤其是伤口较深、出血量大、伤口污染严重或被动物咬伤者，及时就医可接受抗感染处理、破伤风疫苗注射或缝合治疗。现场止血和包扎仅是临时性应急处理，医院进一步处置可最大限度预防并发症，避免伤口恶化。部分伤者虽然初期出血量不大，但内部损伤或异物残留可能引起后续问题，因此切莫忽视专业医生的评估和处理建议。

外伤出血并不可怕，可怕的是现场应对不当。掌握判断出血类型、科学压迫止血、合理使用止血带以及规范包扎操作，是人人应具备的基础救护能力。在突发伤情时，不慌乱、能应对、会急救，是对自身和他人生命健康的最大保护。真正做到科学止血与包扎，让每一次意外的发生都不至于演变为灾难。😊