

皮肤擦伤， 别忽视正确处理

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院 许 静

在日常生活中，皮肤擦伤是一种极为常见的意外伤害。尤其在户外活动时，一个不小心摔倒，钝性致伤物与皮肤表皮层摩擦，便会形成以表皮剥脱为主要特征的皮肤损伤。

除了表皮剥脱，皮肤擦伤还可能波及皮肤的真皮层，受伤部位常有泥沙、石子等脏东西嵌入。若处理及时且妥当，可能仅短期内存在色素沉着，一般不会遗留瘢痕；若处理不当，则可能导致皮肤溃烂、创面溃疡形成，严重者还会继发感染，愈合后不仅会遗留瘢痕，甚至可能影响肢体功能。由此可见，及时正确地处理擦伤至关重要。

自我处理两步骤

当我们在户外训练或游玩，周围没有专业医疗人员和设备，切莫慌张，可按照以下步骤处理擦伤。

第一步，就近寻找清洁水源，如矿泉水、饮用水等，用流动的水冲洗伤口，将伤口表面沾染的泥土、沙石和脏东西冲掉。这一步如同给伤口做初步大扫除，能清理掉可能引发感染的脏东西。

第二步，用干净的布或毛巾轻轻盖住伤口，进行简单包扎，防止伤口再次被脏东西污染。包扎好后，要尽快前往医院，让专业医生进一步处理。

专业处理更规范

若在医院或有其他医疗保障的情况下，处理擦伤会更加专业、规范。

首先，用20ml的无菌空针抽取0.9%的生理盐水冲洗伤口，彻底清

除伤口表面的泥土、沙石和污秽物。

接着，用碘伏消毒液棉球或棉签，由内向外循环消毒创面周围完整的皮肤黏膜。需特别注意，碘伏棉球或消毒液不可接触破损的皮肤黏膜。然后，用0.9%的生理盐水棉球或棉签轻轻清洗创面，进一步清洁。

最后，根据伤口渗出液的多少选择合适的湿性敷料。若伤口渗出液体较少，属于少到中量渗液情况，可选择透明带网格刻度的水胶体敷料。这种敷料就像一个小窗口，透过它能观察伤口情况，上面的网格刻度还有助于记录和观察伤口变化。敷料边缘至少要超过创面边缘1~2厘米，以更好地保护伤口。此外，也可以在伤口上厚涂一些消炎类软膏，如百多邦软膏、红霉素软膏等，这些软膏有助于减轻伤口炎症。涂完软膏后，盖上凡士林油纱，再用无菌纱布包扎固定伤口。若伤口渗出液体较多，属于中到大量渗液情况，可选择聚氨酯泡沫类敷料。这种敷料如同强大的“吸水海绵”，能快速吸收渗出液，其垂直吸收作用可减少伤口被液体浸泡的程度，减轻伤口疼痛。

敷料更换有讲究

伤口上的敷料多久换一次呢？这需要根据具体情况决定。若外面的敷料被污染，比如洗手、洗澡时污水污染了敷料，就需要换药。若

渗出液把外层敷料或泡沫敷料浸透的范围达到1/2~2/3，也需及时换药。还有一种情况，若使用的是水胶体敷料，当它发白时，意味着已吸收了足够液体，也该换药了。

警惕伤口感染

擦伤创面虽小，但一旦发生感染，极有可能从急性伤口转变为慢性伤口。因此，预防创面感染至关重要。

急性伤口在1~3天存在炎症期，所以首先要区别炎症反应与过度炎症反应及感染之间的不同。具体来说，与炎症反应相比，感染的伤口气味会不同，其他还有红、肿、热、痛等具体表现的差异。红，与炎症反应相比，感染颜色更深，边界更清晰，可有从伤口向外的红色条纹；水肿，感染的肿胀更局限于伤口区域；热，感染时周围皮肤温度较高；疼痛，感染部位更深，可伴有跳动感样疼痛；脓，感染时分泌物常较浓稠，有或无气味。若发现伤口出现上述任何一个症状，一定要尽快前往医疗机构的伤口门诊，找专业护士处理，这样才能让伤口更快愈合。

皮肤擦伤虽常见，但处理不容小觑。掌握自我处理步骤，了解专业处理方法，注意敷料更换时机，警惕伤口感染症状，才能更好地促进伤口愈合，避免留下后患。😊