

小伤口, 大隐患: 急诊医生教你科学应对

文 / 西安市中医医院 刘惠惠



生活中, 磕磕碰碰造成的小伤口再常见不过。做饭时切菜割伤、运动时不慎擦伤、被尖锐物品刺伤……这些看似不起眼的小伤口, 若处理不当, 轻则引发感染、留下瘢痕, 重则危及生命。急诊室里的真实案例一次次敲响警钟——看似微小的创口, 实则是细菌入侵人体的“突破口”, 稍有不慎, 就可能引发难以预料的健康危机。作为急诊医生, 我见过太多因对小伤口掉以轻心而追悔莫及的患者。接下来, 就让我们聚焦于不起眼的小

伤口, 深入学习科学、正确的应对方法, 将隐患扼杀在摇篮之中。

一、小伤口引发的致命危机

前几天, 50多岁的陈女士出现了吃东西嘴巴张不开、喝水喉咙发紧的症状, 家人赶紧将她送医就诊。接诊医生高度怀疑是破伤风感染, 一再询问后, 终于找到了病因——就诊前一周, 陈女士的右手拇指曾被一根细小的铁刺扎入,

她自行拔出后伤口很快愈合,因位置隐蔽,她并未将其视为“外伤”。后来,陈女士因右手拇指疼痛、发炎就医,由于否认外伤史,医生按照淋巴管炎进行治疗,感染控制后未做其他处理,没想到几天后竟出现了吞咽困难的情况。确诊后,陈女士虽接受了紧急救治,但因耽误了最佳就诊时间,病情持续发展,目前仍在ICU接受进一步治疗。

无独有偶,23岁的小伙子小林在一次工地作业时,脚踝被生锈的铁钉扎伤。当时伤口出血量很少,小林仅用纸巾擦了擦,觉得并无大碍,既没有对伤口进行消毒处理,也未前往医院注射破伤风疫苗。一周后,小林开始出现全身肌肉僵硬、抽搐的症状,被紧急送往医院。经检查,小林被确诊为破伤风。由于病情严重,小林在重症监护室接受了长达半个月的治疗,不仅承受了巨大的身体痛苦,还花费了高额的医疗费用。

破伤风是由破伤风梭状芽孢杆菌经皮肤或黏膜伤口侵入人体引发的急性感染性疾病。这种细菌广泛存在于自然界,尤其“青睐”小而深的伤口。患者初期可能出现局部肌肉痉挛,当毒素和神经结合后,后果则不可逆,会导致吞咽困难、呼吸困难、抽筋甚至窒息。研究显示,全球范围内破伤风的死亡率高达30%~50%,但及时处理伤口并接种疫苗,可完全预防。一般而言,外伤后应尽早接种破伤风疫苗,24小时内注射效果最佳。即使超过24小时,甚至处于1~2周的潜伏期,也仍需补打,虽然效果会打折扣。

二、处理小伤口的正确流程

正确处理小伤口至关重要。受伤后,首先要用流动的清水或生理盐水冲洗伤口,时间不少于15分钟,同时用无菌纱布或棉球擦拭创面,这样能有效冲掉伤口表面的灰尘、细菌等污染物。冲洗后,使用碘伏等刺激性较小的消毒剂对伤口进行消毒,从伤口中心向外画圈涂抹,避免重复涂抹已消毒区域,以防二次污染。

如果伤口较小且无明显感染迹象,消毒后可贴上创可贴或用无菌纱布覆盖。但出现以下情况时,必须及时就医:

- 伤口较深,可能需要缝合;
- 伤口感染,出现红肿、疼痛、发热等症状或脓性分泌物,需进行抗感染治疗;

- 严重出血,可能需要输血、手术等治疗;

● 伤口接触泥土、人或动物粪便、哺乳动物唾液等污染物,或为穿刺伤、撕脱伤、挤压伤、火器伤、烧烫伤、冻伤等;

- 存在未去除的缺血或坏死组织,或伤口内有异物。

需注意,合并糖尿病、免疫缺陷等疾病的患者更容易发生感染,且伤口愈合困难,应及时就医。

此外,若被金属制品扎伤,尤其是生锈的金属,一定要尽快注射破伤风疫苗。

对于较深的伤口,即使当时看似出血量不大,也不能掉以轻心,因为深部组织可能已经受到损伤,存在出血、感染的风险。例如,手掌被尖锐物体刺穿,表面伤口可能很小,但内部的肌腱、血管、神经都可能受损,如果不及及时处理,不仅会影响手部功能,还可能引发严重感染。

三、特殊人群的伤口处理要点

糖尿病患者的血糖长期处于较高水平,会影响血液循环和免疫功能,导致伤口愈合缓慢且极易发生感染。这类患者一旦发生外伤,应立即就医,在医生指导下严格控制血糖,同时对伤口进行专业处理。在伤口愈合过程中,需密切观察伤口变化,定期换药,必要时可能需要使用抗菌药物预防感染。

儿童和老年人也是需要特别关注的群体。儿童活泼好动,容易受伤,且自我保护意识和表达能力较弱。有些孩子在学校受伤后可能觉得无所谓,甚至不告知父母。因此,家长要养成定期检查孩子身体的习惯,尤其是在孩子玩耍后,需仔细查看是否有伤口。一旦发现,要按照正确流程处理。对于较小的孩子,在处理伤口时要注意安抚情绪,避免孩子抗拒导致处理不当。

老年人身体机能下降,免疫力降低,伤口愈合能力差。同时,很多老年人还患有多种慢性疾病,如高血压、冠心病等。这些因素都会增加伤口处理的难度。老年人受伤后,除及时处理伤口外,还要加强营养,多摄入富含蛋白质、维生素的食物,以促进伤口愈合。

四、伤口愈合过程中的注意事项

在伤口愈合期间,保持伤口清洁、干燥是关键。尽量避免伤口沾水,洗澡时可以使用防水敷料对伤口进行

保护。如果伤口不慎沾水，应立即用干净的毛巾擦干，并重新进行消毒处理。

饮食方面，应尽量避免食用辛辣刺激性食物，如辣椒、花椒、生姜等，这些食物可能会引起血管扩张，加重伤口充血、水肿，影响愈合。同时，要戒烟戒酒，烟草中的尼古丁等有害物质和酒精都会影响血液循环和细胞代谢，不利于伤口恢复。多吃富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，以及富含维生素的新鲜蔬菜和水果，有助于促进伤口愈合。

此外，还要注意避免过度活动受伤部位，防止伤口裂开。例如：腿部受伤后，要尽量减少走动，避免长时间站立；手部受伤后，避免过度使用受伤的手进行抓握、提拿重物等动作。

五、预防感染的日常措施

预防永远胜于治疗。在日常生活中，我们可以采取

一系列措施降低小伤口感染的风险。

首先，要注意个人卫生，勤洗手，避免用手触摸伤口，防止将手上的细菌带入伤口。

其次，在进行户外运动、劳动等容易受伤的活动时，要做好防护措施。例如：在工地作业时，应佩戴手套、安全帽；在进行体育运动时，应穿着合适的运动装备，必要时佩戴护膝、护肘等防护用具。

最后，定期检查家中及工作场所的环境，及时清理尖锐物品、障碍物等安全隐患。例如：及时修理家中破损的桌椅、地板，避免孩子或老人被划伤、绊倒；整理工作场所的物品，保持通道畅通，降低意外受伤的可能性。

小伤口虽然看似普通，却可能暗藏危机。日常生活中，我们要多学习健康知识，提高对小伤口的重视程度，掌握正确的应对方法。记住，只有正确对待，才能避免小伤口酿成大麻烦，守护好我们的健康防线。

我们与人

