其他

# 云南白药气雾剂在运动损伤中的应用

户外运动作为一种新兴的休闲娱乐活动，近几年来深受人们喜爱。然而，户外运动中的一些项目具有危险性，运动不当会对人们的健康构成一定威胁。运动课程中除了会教授运动者如何正确开展户外活动以外，也会专门强调户外运动中的安全性问题。然而，户外运动中发生一些碰撞、皮外伤、关节扭伤等安全事故是在所难免的，除了要加强防患于未然的思维、增强防范意识、完善户外运动的安全保障体系以外，还应对发生意外后可以使用的急救药物有必要的认识。例如，云南白药气雾剂作为一种喷射在伤患部位的外用药品，对于治疗局部的跌打损伤具有良好效果，可以作为户外运动开展前的医疗急救准备药物。

一、户外运动易发生的损伤类型

户外健身设施的安全性、外部环境因素、运动者的自我安全意识等，都是影响户外运动安全性的主要因素。以下是户外运动时会发生的几种比较常见的运动损伤类型。一是，肌肉拉伤。运动前若没有进行充分热身，突然的剧烈运动可能会产生肌肉拉伤，导致肌腱部位受到损伤，严重时可能会出现肌腱撕裂。二是，扭伤。运动时若姿势不正确，在出现局部疼痛时仍继续坚持运动，易出现肌肉被过度牵拉而发生扭伤的现象。三是，骨折。在运动过程中，若突然加速或减速，都可导致运动者身体失衡，摔倒而发生骨折；此外，力量突然爆发也可能会造成骨折。四是，腰肌劳损。通常，长期保持一个姿势不变，会使腰部肌肉遭受压迫导致肌肉劳损。但普通人对运动也会造成腰肌劳损的情况并不甚明了。准备活动不充分、进行高强度的对抗运动、运动量过大、运动场地或运动装备不完善等都有可能引发运动导致的腰肌劳损。因此，人们在进行户外运动前，应该了解该项运动可能会产生的损伤情况，做好充足的运动准备，有效保护自身的安全。

二、云南白药气雾剂的功效与使用方法

云南白药是著名的中成药，由名贵药材制成，具有化瘀止血、活血止痛、解毒消肿之功效。问世百多年来，云南白药以其独特、神奇的功效被誉为“中华瑰宝，伤科圣药”。云南白药喷雾剂是在此基础上改良得到的一种新型外用剂型，具有携带和使用方便、起效快速、不良反应少的特点，被广泛用于治疗运动损伤、肌肉酸痛等。在户外运动中，若出现肌肉拉伤、扭伤等急性疼痛症状时，可以按照药品说明书上的用法，将云南白药喷雾剂直接喷射于伤患部位，起到消炎、止痛的作用。在户外运动开展前准备相关的急救医疗包时，云南白药气雾剂可作为必备药品。

云南白药气雾剂的处方是在云南白药粉的基础上添加了雪上一支蒿、冰片、薰衣草精油等中药药材，以及乙基纤维素和乙醇等附加剂。市售云南白药气雾剂为铝罐包装，含有云南白药气雾剂 1 瓶和云南白药气雾剂保险液 1 瓶。云南白药气雾剂每瓶装 85 g，含药液 65 g；云南白药气雾剂保险液每瓶装 30 g，含药液 14 g。云南白药气雾剂直接喷于伤患处后可形成具有伸缩性的药膜，覆盖于患处，使药效深入、持久，其一日使用不得超过 5 次。凡遇较重闭合性跌打损伤，先喷云南白药气雾剂保险液，其使用前要先振摇，喷嘴离皮肤 5 ～ 10 cm，喷射时间应限制在 3 ～ 5 s，以防止局部冻伤；若剧烈疼痛仍不缓解，可间隔 1 ～ 2 min 重复给药，一日使用不得超过 3 次。喷云南白药气雾剂保险液间隔 3 min 后，可再喷云南白药气雾剂。用药后切勿拍打、揉搓患处；若伤患处皮肤及黏膜破溃、化脓，则禁用本品。

三、户外运动安全防范管理措施

开展户外运动，可以有效增强人们的身体素质，尤其是时间充裕、精力饱满的高校学生越来越热衷于户外体育运动，既能发挥其自我个性，又能满足其心理需要。但对于户外运动的不确定性风险因素必须要有清醒的认识。运动前，有必要掌握户外运动的相关安全知识，要对户外运动中可能出现的不确定性风险有一定了解，掌握运动技巧，在运动前做好热身运动，学会相关急救处理措施，必要时可以进行自救和互救。

四、小结

综上所述，开展户外运动具有一定的风险性，运动者要增强预防意识。云南白药气雾剂作为一种外用型中成药，对治疗跌打损伤等症具有良好的效果；并且，云南白药气雾剂具有携带方便、疗效可靠、安全性高等特点，将其放入急救药包中是一种明智的选择，能在发生意外损伤时发挥重要作用。[ 基金项目：2022 年度内蒙古教育规划课题“跨学科健康教育人才培养模式研究”（项目编号 202262）项目支持。]

邢晓冬（内蒙古民族大学体育学院，内蒙古通辽 028000）