

# 急性伤口护理

## Acute wound care



HEALTH  
INFORMATION  
AUSTRALIA

引起皮肤损伤导致伤口出现的情况包括：烧伤、割伤、擦伤，或者在家中或运动场上出现意外和摔倒。伤口愈合的时间取决于伤口的大小和深度，伤口是否得到彻底清理和良好的护理，伤口护理产品是否合适以及伤者身体自身的健康状况。慢性伤口是比预期需要更长愈合时间的伤口。

一旦受伤导致伤口出现，应该立即采取急救措施控制流血，然后仔细查看伤口的严重程度。在流血得到控制后，进行适当的伤口处理会大大缩短愈合时间，和伤疤的形成。

### 症状 - Symptoms

急性伤口会导致流血，疼痛以及烧灼感和刺痛感。但是慢性伤口并不总是非常疼痛，或者持续流血。

伤口的颜色和外观取决于伤口愈合的阶段。淡红或者粉红色表明伤口正在愈合。出现以下情况需要健康医护人员进行诊治：伤口看起来呈黄色、绿色或者黑色，伤口越加疼痛以及伤口变得红肿。

### 病因 - Causes

受伤导致伤口出现可能发生在任何时间和地点，在家中和工作场所最常发生割伤、碰伤、烧伤和擦伤。

以下情况会导致伤口愈合缓慢，需要健康医护人员的诊治：患有某种疾病，比如糖尿病，免疫系统的疾病或者正在接受癌症治疗；正在服用某些药物，比如类固醇药和消炎药物。

### 生活保健 - Lifestyle options

以下方式有助于伤口愈合：

- 处理伤口前后需要洗手，以避免感染
- 包扎伤口前，需要清理伤口
- 请向药剂师进行咨询，确定多长时间应该清理一次伤口或者更换一次伤口敷料，因为有些伤口如果受到不必要的触碰会影响愈合
- 如果担心自身的营养状况会影响伤口愈合，请向健康护理专家咨询建议
- 请及时接种疫苗，特别是破伤风疫苗

### 清理伤口 - Cleaning the wound

请使用生理盐水或者自来水清理伤口，除去伤口中的异物，比如泥土或者沙子。用液体轻柔地冲洗伤口，避免揉搓，以免进一步损伤伤口。

如果伤口中有泥垢或油脂可以第一时间使用**抗菌剂 (Antiseptics)**，但必须先咨询药剂师或其他健康专家的意见，因为有些抗菌剂可能不会有效，会导致皮肤组织损伤。抗菌液最有效。如果抗菌霜剂、膏剂或者粉末剂使用不当，会造成伤口愈合环境改变，减缓愈合时间，比如：

- 如果使用聚维酮碘 (Povidone-Iodine) 清理伤口，需要在使用3-4分钟后冲洗掉，以免损伤健康组织。以下情况请避免使用碘酒：患有甲状腺疾病；对碘酒过敏；患有严重的肾部疾病；处于孕期或者母乳喂养期。

## 医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

药剂师会向您推荐合适的伤口敷料(wound dressing)。购买最适合的敷料可能会更贵，但从长远来看，可能会更节省成本，也会减少疼痛，因为最适合的辅料可能不需要频繁地更换，因此伤口会愈合地更快，形成的伤疤也会更小。

## 湿性伤口愈合 - Moist wound healing

过去通常认为让伤口结痂有助于愈合，但是医学研究发现结痂会减慢愈合速度，增加疼痛以及感染和形成疤痕的风险。

避免让伤口变干（湿性伤口疗法）有助于控制伤口愈合环境，使伤口愈合地更快，并减少疼痛和疤痕的形成，感染的风险也会降低。

根据伤口的类型，确定使用什么敷料为伤口提供最佳的愈合环境，比较理想的敷料有如下特点：

- 防水，在沐浴或淋浴时不需要更换
- 阻止细菌进入伤口，降低感染风险
- 透气，可以让氧气接触伤口，加快愈合
- 隔离保护伤口，避免进一步损伤
- 不需要频繁更换，大约每3-7天更换一次，减少对伤口的触碰

**请向药剂师咨询获得最适合您的治疗方法。**

出现以下情况请就医：

- 伤口流血不止，或持续流脓或分泌物
- 伤口非常疼痛
- 发烧
- 伤口周围皮肤摸起来较热或很热，并看起来红肿
- 伤口的颜色变成绿色或黑色
- 伤口发出难闻的气味

## 更多信息 - More information

健康咨询服务 (**Health Direct**):  
[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

澳大利亚伤口组织 (**Wound Australia**):  
[www.woundaware.com.au/resources](http://www.woundaware.com.au/resources)

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

**Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.**

**IN EMERGENCIES DIAL 000.**

Health Information Australia

PO Box 9421  
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884  
[www.healthinformationaustralia.com.au](http://www.healthinformationaustralia.com.au)



**HEALTH  
INFORMATION  
AUSTRALIA**

*Proudly supporting Global School Partners*