

烧伤创面的急救护理小妙招

□ 柳烁

烧伤是生活中常见的意外之一，处理不当可能导致严重的后果。掌握一些简单有效的急救护理小妙招，不仅能缓解疼痛，还能减少感染和疤痕形成。本文将介绍一些烧伤创面的急救护理方法，帮助大家遇到烧伤情况时能够冷静应对，科学处理。

一、初步处理

1、立即冷却：烧伤发生后，第一时间用流动的冷水冲洗受伤部位，持续时间应不少于10分钟。冷水能迅速降温，防止伤情进一步加重。这种方法简单有效，适用于家庭和户外紧急处理。避免使用冰块或冰袋直接接触皮肤，因为这样可能会导致冻伤，建议使用冷水或湿冷敷料。冰敷虽然可以降温，但由于温度过低，可能会对皮肤造成二次伤害，因此需谨慎使用。

2、移除受污染物品：如果衣物附着在伤口上，应尽量小心地剪开衣物，避免撕拉伤口。如果衣物粘住，不要强行脱下，可以在医务人员的指导下进行处理。脱去衣物可以防止衣物对伤口的进一步刺激和感染。另外，如戒指、手镯等饰物在受伤后可能会阻碍血液循环，应尽快取下。烧伤后局部可能会肿胀，提前去除饰物可以避免因肿胀导致的血

流不畅。

3、保护伤口：用干净的布、纱布或敷料覆盖伤口，以防止污染。如果条件允许，可以使用无菌敷料。覆盖伤口不仅能保护受伤部位，还能减少外界环境对伤口的刺激。同时，尽量避免伤口接触水或其他液体，防止感染。水分可能会滋生细菌，增加感染风险，因此需特别注意保持伤口干燥。

二、缓解疼痛

1、药物处理：如果疼痛难忍，可以服用一些非处方止痛药，如布洛芬或对乙酰氨基酚，但应注意剂量和禁忌症。这些药物可以有效缓解疼痛，提高患者的舒适度。另外，可以使用烧伤膏或抗菌软膏，这些药膏通常含有镇痛成分和抗菌成分，能够双重作用，既缓解疼痛，又防止感染。

2、冷敷缓解：在初步冷却后，可以使用冷湿敷料（如湿纱布）继续降温，每次敷10-20分钟，有助于缓解疼痛。冷湿敷料可以持续降温，同时保持湿润，有助于减轻灼热感和肿胀。这种方法简单易行，且效果明显，可以在家庭环境中方便使用。

三、预防感染

1、保持清洁：保持伤口清洁，每日换药，

使用无菌敷料和工具，避免二次污染。定期换药可以及时清理掉伤口分泌物，防止细菌滋生。同时，每次换药前，用温和的消毒液清洗伤口周围皮肤，但避免直接接触伤口。这样可以有效减少细菌在伤口周围的积聚，进一步降低感染风险。

2、使用抗生素：在医生的指导下，可以使用局部或全身抗生素，预防感染发生。抗生素可以有效抑制细菌生长。此外，需观察感染迹象，如出现红肿、热痛、流脓等症状，应及时就医。

四、促进愈合

1、营养支持：维生素C和维生素E有助于伤口愈合，可以多吃富含这些维生素的水果和蔬菜。维生素C能促进胶原蛋白合成，加速伤口愈合；维生素E有助于皮肤修复和减少疤痕形成。此外，蛋白质有利于修复组织，可以适当增加肉类、豆类等高蛋白食物的摄入。蛋白质提供必要的氨基酸，有助于新组织的生长和受损组织的修复。

2、避免再次损伤：愈合期间，避免伤口受到摩擦或压力，必要时可以使用护具。摩擦和压力可能会导致新生组织受损，延长愈合时间。同时，伤口愈合后，新的皮肤对紫外

线敏感，应避免阳光直射，可以使用防晒霜或穿戴遮阳衣物。紫外线可能会导致色素沉着和疤痕加深，因此需特别防护。

五、心理护理

1、心理支持：家人的关爱和陪伴可以帮助减轻心理压力。家人的支持能让患者感到温暖和安全，增强战胜伤病的信心。如有需要，可以寻求专业心理医生的帮助，进行心理疏导和治疗。心理医生可以提供专业的心理支持，帮助患者走出阴影，恢复正常生活。

2、疤痕护理：伤口愈合后，可以使用疤痕软膏、按摩等方法，帮助疤痕淡化。疤痕软膏可以软化疤痕组织，按摩有助于促进血液循环，改善疤痕外观。如果疤痕影响美观，可以咨询专业医生，通过激光等医学美容方法进行治疗。通过科学的疤痕护理，可以有效减少疤痕对生活和心理的影响。

综上所述，烧伤虽是生活中难以预料的意外，但只要冷静处理，及时采取科学的护理措施，就可以减轻患者的痛苦，还能有效预防感染和疤痕形成。大家在面对烧伤时，不再慌乱，从容应对，确保自身和家人的健康安全。

(作者单位：广西桂林医学院第二附属医院)

老年人常见疼痛管理的基本常识

□ 蒋仕银

随着人口老龄化的加剧，老年人群体的健康问题越来越受到关注。在众多健康问题中，疼痛是老年人最常见且影响较大的问题之一。疼痛不仅影响老年人的生活质量，还可能导致其他健康问题的加重。本文将为大家介绍老年人常见疼痛的管理基本常识，助力公众提高认识。

一、疼痛的分类

1、急性疼痛和慢性疼痛：急性疼痛通常是由组织损伤或炎症引起的，持续时间较短，通常在治疗后会缓解。慢性疼痛则是持续时间超过三个月的疼痛，可能与慢性疾病相关，需要长期管理。

2、躯体疼痛和神经病理性疼痛：躯体疼痛是由皮肤、肌肉、骨骼等组织损伤引起的，通常表现为疼痛局限、压痛明显。神经病理性疼痛是由于神经系统损伤或疾病引起的，表现为刺痛、灼痛或麻木感。

二、常见疼痛类型及其管理策略

1、关节炎疼痛：关节炎是老年人常见的慢性病，主要包括骨关节炎和类风湿性关节炎。管理策略包括药物治疗、物理治疗和手术治疗。药物治疗主要使用非甾体抗炎药(NSAIDs)和疾病修饰抗风湿药(DMARDs)，

这些药物可以减轻炎症和疼痛。物理治疗包括关节功能锻炼和热疗，通过增强关节灵活性和减轻疼痛。严重情况下，可能需要进行关节置换手术，以恢复关节功能和减轻疼痛。

2、腰背痛：腰背痛是老年人中非常普遍的一种疼痛，通常与骨质疏松、椎间盘退变等有关。管理策略包括姿势调整、物理治疗和药物治疗。保持正确的坐姿和站姿，避免久坐，可以有效预防和减轻腰背痛。物理治疗包括按摩、牵引和锻炼，有助于缓解肌肉紧张，增强背部肌肉力量。药物治疗主要使用止痛药和肌肉松弛剂，必要时还可使用局部麻醉剂缓解疼痛。

3、神经病理性疼痛：常见的神经病理性疼痛包括糖尿病神经病变、带状疱疹后神经痛等。管理策略包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗通常使用抗抑郁药、抗癫痫药和局部麻醉剂，这些药物可以通过调节神经递质的作用缓解疼痛。非药物治疗包括理疗、针灸和心理治疗，通过多种手段综合管理，帮助患者减轻疼痛，提高生活质量。

三、非药物治疗方法

1、物理治疗：物理治疗包括运动疗法、热疗和冷疗等。这些方法可以缓解肌肉紧张，促

进血液循环，从而减轻疼痛。运动疗法通过系统的运动计划，增强肌肉力量和关节灵活性，有助于减轻疼痛。热疗可以通过热敷或热水浴等方式，缓解肌肉痉挛和疼痛。冷疗则通过冰敷等手段，减少局部炎症和肿胀，缓解急性疼痛。

2、心理治疗：心理治疗如认知行为疗法(CBT)可以帮助老年人更好地应对疼痛，提高生活质量。心理治疗通过改变患者对疼痛的认知，减少疼痛的负面影响。通过心理干预，帮助患者建立积极的思维方式，缓解因疼痛引起的焦虑和抑郁，增强应对疼痛的能力。

四、药物治疗

1、非甾体抗炎药(NSAIDs)：NSAIDs是常用的止痛药物，可以有效缓解炎症和疼痛。常用于治疗关节炎、腰背痛等炎症性疼痛。但长期使用可能导致胃肠道不适、肾功能损害等副作用，应在医生指导下使用，避免滥用。

2、阿片类药物：阿片类药物适用于中重度疼痛的治疗，如晚期癌症疼痛等。这类药物具有强效的镇痛作用，但需要谨慎使用，以避免成瘾和副作用。医生通常会严格控制使用剂量，并定期评估患者的疼痛状况和药物使用情况。

3、抗抑郁药和抗癫痫药：这些药物主要用于神经病理性疼痛的治疗，可以通过调节神经递质的作用缓解疼痛。例如，抗抑郁药如三环类抗抑郁药(TCAs)和选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)，抗癫痫药如加巴喷丁和普瑞巴林。这些药物对缓解持续性和烧灼性疼痛有显著效果。

五、生活方式的调整

1、饮食调整：健康饮食可以改善老年人的整体健康状况，减少炎症，从而减轻疼痛。建议多摄入富含抗氧化剂的食物，如水果、蔬菜和坚果。

2、规律运动：适当的运动可以增强肌肉力量，改善关节功能，减少疼痛。建议老年人进行低强度的有氧运动，如散步、游泳等。

3、充足睡眠：良好的睡眠有助于身体恢复，减少疼痛感。老年人应保持规律的作息时间，营造良好的睡眠环境。

总的来说，疼痛是老年人生活中的常见问题，但通过科学的管理方法，可以有效缓解疼痛，提高生活质量。希望老年人能更好地应对疼痛问题，享受更健康、舒适的晚年生活。

(作者单位：广西桂林医学院附属医院老年内科)

牙齿敏感的原因及缓解方法

□ 张莉华

牙齿敏感是一种常见的口腔问题，通常表现为在食用冷热、酸甜食物或饮用冷热饮料时，牙齿会出现短暂的刺痛感。这种不适感会影响日常生活质量，使人们在饮食和日常活动中产生顾虑。本文将介绍牙齿敏感的原因及缓解方法，帮助读者更好地了解和应对这一问题。

一、牙齿敏感的原因

1、牙釉质磨损：牙釉质是覆盖在牙齿表面的一层坚硬保护层，当牙釉质被磨损或腐蚀时，牙本质暴露，牙齿对外界刺激就会变得敏感。导致牙釉质磨损的原因包括：使用硬毛牙刷或刷牙时用力过猛。频繁食用酸性食物和饮料，如柠檬、碳酸饮料。咬硬物或习惯性咬指甲。

2、牙龈退缩：牙龈退缩是指牙龈组织向牙根方向移动，导致牙根表面暴露。这部分的牙齿没有牙釉质保护，因此对冷热和酸甜刺激特别敏感。牙龈退缩的常见原因有：牙周病引起的牙龈炎症和破坏。不正确的刷牙方法导致牙龈机械性损伤。老化过程中自然退缩。

3、牙齿裂纹或破损：牙齿上的细小裂纹或破损也会导致牙齿敏感。这些裂纹可能是

由于外力冲击、咬硬物或牙齿磨耗造成的。当裂纹扩展到牙本质层时，牙齿对外界刺激会变得敏感。

4、牙齿漂白：牙齿漂白过程中使用的化学物质可能会穿透牙齿表面，刺激牙本质，使牙齿变得敏感。虽然这种敏感通常是暂时的，但在漂白期间和之后的几天内，敏感症状可能会比较明显。

5、牙齿龋坏：龋齿是指牙齿表面出现的洞或裂隙，由细菌引起的牙齿结构破坏。当龋齿侵入牙本质层时，牙齿对冷热刺激的敏感度会显著增加。

二、牙齿敏感的缓解方法

1、正确的刷牙方法：正确的刷牙方法可以有效预防和缓解牙齿敏感，应选择合适的牙刷和刷牙方法。①使用软毛牙刷，避免使用硬毛牙刷或刷牙时用力过猛；软毛牙刷对牙齿表面和牙龈组织的摩擦力较小，可以减少对牙釉质的磨损和牙龈的刺激。避免使用硬毛牙刷，并在刷牙时轻柔用力，可以有效保护牙齿和牙龈，预防牙齿敏感。②采用正确的刷牙方法，如巴氏刷牙法，避免横向用力刷牙；巴氏刷牙法是一种推荐的刷牙方法，可以有

效清洁牙齿表面和牙龈边缘，而不会对牙齿和牙龈造成过度磨损。刷牙时应采用上下或小圆圈的方式，而不是横向用力刷牙，以保护牙釉质和牙龈。③每次刷牙时间保持在两分钟左右，确保全面清洁口腔；每次刷牙的时间应保持在两分钟左右，确保所有牙齿表面和口腔区域都得到充分清洁。合理的刷牙时间不仅有助于去除牙菌斑，还能有效预防牙齿敏感和其他口腔问题。

2、使用抗敏感牙膏：抗敏感牙膏中含有的特殊成分可以帮助缓解牙齿敏感症状，长期使用效果会更加显著。①选择含有抗敏感成分的牙膏，如硝酸钾或氟化物；抗敏感牙膏中常含有硝酸钾或氟化物，这些成分可以帮助封闭牙本质小管，减少外界刺激对神经的影响，从而缓解牙齿敏感症状。选择适合自己的抗敏感牙膏，长期使用可以显著改善牙齿敏感问题。②长期使用抗敏感牙膏，效果会更加显著；抗敏感牙膏需要持续使用一段时间才能发挥最佳效果。每天使用抗敏感牙膏刷牙，可以逐渐减轻牙齿敏感的症状，使牙齿对冷热和甜酸的刺激不再那么敏感。

3、避免食用刺激性食物和饮料：①限制

酸性和甜食物的摄入，如柠檬、橙子、碳酸饮料等，是保护牙齿健康的重要措施。酸性食物和饮料会腐蚀牙釉质，削弱牙齿的保护层，使牙齿变得更加敏感和易受损伤。而甜食则容易导致牙菌斑的形成，这些细菌产生酸性物质，不仅会进一步腐蚀牙釉质，还会引发龋齿和牙龈炎症。②减少摄入过冷或过热的食物和饮料；极端温度的食物和饮料会对牙齿产生刺激，尤其是对牙釉质已经受损或牙本质暴露的牙齿。通过避免过冷或过热的食物和饮料，可以减少对牙齿的刺激，缓解敏感症状。③注意饮食中的糖分含量；过多的糖分会导致口腔中的细菌繁殖，加速牙菌斑的形成，进而腐蚀牙釉质，导致牙齿敏感。控制饮食中的糖分摄入，可以有效预防牙齿敏感。

总的来说，牙齿敏感虽然是一种常见的口腔问题，但通过正确的口腔护理和合理的生活习惯，可以有效预防和缓解敏感症状。如果敏感症状严重，影响日常生活，建议及时就医，接受专业的牙科治疗。保持良好的口腔卫生，不仅可以预防牙齿敏感，还能全面提升口腔健康，享受更加舒适和自信的生活。

(作者单位：广西柳州市人民医院口腔科)