

小傷口大學問

編者的話：在日常生活中難免會因為磕碰絆絆、手術等導致皮膚出現傷口。若我們懂得如何正確地處理各類傷口，就可以避免不必要的感染，促進傷口愈合并減少疤痕形成。

常見傷口有六種

皮膚是全身最大的器官，占體重的16%，約有3~4公斤。皮膚主要由表皮和真皮構成，並含有附屬器官汗腺、皮脂腺、指甲、趾甲等。表皮厚度各處不一，0.05~0.8厘米不等，如腹部和眼皮較薄，而腳底及手掌較厚。人被傷及皮膚表皮層和真皮淺層而形成的創面一般可自行愈合，且通常不會留疤；若傷至真皮層及其下面的組織，通常需要較長的治療時間且可能會留下疤痕。天津市第一中心醫院整形與燒傷外科主任醫師李小兵表示，日常生活中常見的傷口類型有以下幾種：

擦傷。是在摔倒或者發生碰撞後皮膚輕微破裂出血。一般損傷表皮及真皮淺層，出血不多。

切割傷。一般都是被刀、剪刀、玻璃碎片等其他銳器割傷，傷口比較整齊、面積小，但出血較多，嚴重的可能切斷肌肉、神經等。

撕裂傷。大多是受到嚴重的摔、撞擊或牽拉等將表皮、真皮全部撕裂。當人受到快速移動的物體（如行駛的車輛、開動的機器、奔跑的馬匹）牽拉時容易造成此類傷，損傷程度往往較嚴重。傷口一般不整齊、不規則，污染更嚴重，傷者常伴有大量出血和傷口的劇烈疼痛，甚至可能出現休克。

燒燙傷。沸水、滾粥、熱油、熱蒸汽造成的燒燙是生活中常見原因。若僅僅是皮膚發紅或起小泡，且面積不大，一般可以自己處理，否則需立即就醫。

動物咬傷。通常以貓狗抓咬傷、蜂蜇傷為主。貓狗抓咬傷對組織有切割、撕扯作用，常伴不同程度的組織挫裂傷。

手術傷口。外傷手術的傷口大多需要縫合以及定期換藥，手術剛結束後通常傷口會有少量滲血，患者不需要太過擔心，醫生會根據患者情況更換敷料。

皮膚破口先衝洗

皮膚損傷多種多樣，處理方法也要“因傷而异”，祇有對癥才能有效。

擦傷。小而淺、無出血或出血量輕微的擦傷祇需用碘伏消毒，保持傷口乾燥即可。創可貼并非必需品，若選擇的創可貼透氣性差，反而會導

致愈合變慢。

若擦傷的面積較大、有塵土等其他骯髒物，可以先用清水或雙氧水衝洗，再用醫用紗布包扎好。需要注意的是，若傷口有衝不掉的污物或受傷部位已經有腫脹、嚴重疼痛、血流不止等情況，要及時就醫。

切割傷。較淺的、長度在0.5厘米以內的切割傷，傷口需壓迫止血，後用碘酒、酒精消毒，塗上紅藥水或外貼創可貼，幾天即可愈合。

較深的切割傷或手指切斷，先要鎮靜，將傷指上舉，捏緊指根兩側，壓迫止血，用幹淨紗布包紮，斷下的指頭亦用幹淨紗布包好，急送醫院，天熱時可低溫保存。一般切割傷要在醫院清洗傷口後縫合，縫針越細、越密，術後疤痕越小。斷掉的指頭可在醫院進行斷指顯微鏡下再植，成活率比較高。

在野外被銳器如鐵片造成的傷口污染嚴重，均應肌肉注射破傷風抗毒素。

燒燙傷。傷者首先要摘除手表、指環等束縛物，以免傷口腫脹時難以脫掉；用流動的自來水衝洗20~30分鐘，衝洗的水溫最好是15~20攝氏度，不能低於8攝氏度，以免發生凍傷；不能用冰塊覆蓋傷口，以免進一步破壞皮膚組織。衝洗後，如果被燙傷後的皮膚完整沒有破損，可以用有舒緩作用的藥膏如醫用蘆薈膠塗在受傷處。若燙傷後出現的水泡較小，幾天後會自行吸收；如果較大，一定不要自行戳破，否則會增加感染幾率，要去醫院處理。

動物咬傷。由於動物口腔中有大量細菌，可進入傷口，因此傷者應該立即就地徹底衝洗傷口，這是決定治療成敗的關鍵。對於較深的傷口宜清創，徹底清除異物和壞死組織，用大量生理鹽水、新潔爾滅溶液、雙氧水等衝洗，傷口原則上不縫合，同時使用抗生素、抗狂犬病疫苗和破傷風抗毒素。

蜂蜇傷是蜂類的尾針刺傷皮膚時將毒液注入皮內所致。局部處理是用小針挑撥或膠布粘貼，取出蜂刺，不要擠壓，以免毒汁進入皮內引起嚴重反應。蜜蜂毒為酸性，可用弱鹼性液（如5%碳酸氫鈉液）濕敷中和毒素；黃蜂毒為鹼性，可用醋酸中和，局部紅腫處可外用爐甘石洗劑。

手術傷口。手術後患者要吃一些高蛋白食物，幫助傷口的愈合和新陳代謝；減少外出避免感染病毒和細菌；及時換藥；減少傷口部位活動，尤其是下肢手術傷口；患者要注意不要壓迫、牽拉傷口。有些手術會有手術瘻口，往往要跟隨患者後半輩子，要每天進行清洗、消毒。

影響愈合四要素

下肢缺血別用熱水袋捂腳

對於下肢缺血的患者來說，足部保護非常關鍵。往往在足部皮膚沒有破損時還能保持好的狀態，但一旦足部皮膚破損，則因組織供血不足，組織抵抗力差，很容易感染，一旦感染又很難愈合，甚至潰瘍導致截肢。這些患者要避免雙腳接觸熱或冷的東西，因此冬天不要把熱水袋或熱水瓶放在腳上，避免站或

躺在暖氣片或加熱器旁邊，不要把病變局部暴露於冷空氣中，更不要用冷水洗手、洗腳或在冷水中游泳。可以每天在腳上塗一層薄薄的潤膚露以保持濕潤和光滑，防止幹裂，但要注意避免在足趾間使用洗液，因為這樣會導致腳趾更容易感染。另外還需要在每日洗腳後把足部尤其是足趾間擦幹淨。

海魚河魚到底哪個好

都是優質蛋白多、脂肪少，還含有不飽和脂肪酸和維D

魚類是公認的健康食物，其味道鮮美，深受人們喜愛。但海魚和河魚到底哪個更好呢？

從營養上說，海魚的DHA含量不一定比河魚高。海魚屬於咸水魚，河魚為淡水魚。很多人覺得海魚更營養健康，其中一個理由就是認為海魚的DHA含量更高。實際上，這可能祇是人們的想象，海魚的DHA含量并不一定比河魚多。有研究對比鮭魚、帶魚、黃花魚、鮫魚和鯧魚5種市售海魚和鱸魚、鱖魚、中華鱖、鯉魚、鱒魚、羅非魚、武昌魚、鯉魚和草魚9種市售河魚進行分析發現，河魚中的EPA和DHA含量并不比海魚低，含量最高的甚至是淡水鱸魚。其實，DHA含量主要看品種，與海魚還是河魚無關。河魚中的花鰱、白鰱、鱸魚，DHA含量很不錯；海魚中的帶魚、黃花魚、海鰻、沙丁魚、三文魚，也是補充DHA的好選擇。

從安全性來說，海魚未必更安全。海魚長在海洋，大家就會想到碧海藍天，而說到河魚，大家聯想到的就是污水。所以，很多人認為海魚更安全。然而，在全球化的今天，即使是海洋魚類，依然可能受到環境污染。寄生蟲、重金屬（汞、鎘、砷等污染）和持久性有機污染物（多氯聯苯、多溴聯苯醚）等是魚體最常見的污染。我們先來看看寄生蟲。和其他動物一樣，幾乎每條海魚都可能被寄生蟲感染。目前已知的海魚寄生蟲種類很多，由這些寄生蟲引起的魚病，如刺激隱核蟲病、粘孢子蟲病、海盤蟲病等是海魚常常面對的問題。以臭名昭著的界尖錢蟲為例，它就是一種全球分布的寄生蟲，世界各地各大海域都可以找到其“蟲迹”，三文魚、大馬哈魚、金槍魚、海鱸魚、鱈魚、帶魚、海鰻等，都可能被它污染。其次是重金屬。有研究對北京市場上10種常見魚肉中重金屬砷等元素進行檢測，結果發現，海魚中重金屬含量普



遍高于海魚。實際上，深海中的甲基汞，由於與氯化鈉（鹽）分子結合，所以在環境中更難被分解，對健康危害也更大。各國健康機構提示大家不要吃的幾種高汞魚類，包括鯊魚、旗魚、鯖魚、方頭魚，都是海魚。最後看看持久性有機污染物。有研究對深圳市售魚類中多溴聯苯醚(PBDEs)的污染水平進行評估發現，海魚中持久性污染物的含量也要高于河魚。上海市售動物性食品中多氯聯苯(PCBs)的濃度和生物有效性評估，結果發現，海魚中PCBs的濃度水平要高于河魚。需要提醒的是，雖然市售魚中檢出了污染物，但通常都沒有超標，考慮到日常食用量，一般也不會對人們的健康產生危害，大家也不用太擔心。

從口感來說，兩者相差不大。有些人會說，海魚比河魚好吃，口感更好。的確，不同的魚類口感是有差異的，海魚刺相對較少，但從整體來看，河魚、海魚的口感并没有很大差別。而且，是否好吃跟烹調方法等多種因素有關。

無論海魚還是河魚，都是很好的食物，它們優質蛋白多、脂肪少、還含有不飽和脂肪酸和維生素D等。如果可以，每周應吃280~525克魚類，到底吃河魚還是海魚，就看個人喜好了。

傷口初期主要是通過傷口組織互相粘連、再生達到愈合。雖然傷口可能處在不同部位，愈合的時間也略有區別，但過程都是一樣的。

不同的張力會對傷口愈合形成不同的影響。比如腹部傷口張力相對較低，傷口愈合時間是在7天左右；肩背部和四肢皮膚張力較大，尤其是上下肢這類運動比較多的地方，傷口承受的張力也會相應增加，愈合時間為2周左右。

傷口的愈合也與傷口血液供應是否豐富有關，頭面部的傷口愈合會比四肢的傷口愈合能力强；年輕人比高齡患者的細胞再生能力强，愈合也就會更快。

營養不良或者缺乏某種營養素，會導致傷口遷延不愈。在傷口愈合的過程中，吃一些奶制品、魚肉、蛋類等富含蛋白質的食物，以及新鮮的果蔬，都能促進傷口愈合。其他的如微量元素銅、鐵、錳、碘等微量元素，也參與了機體蛋白質的合成。

此外，患者的心理狀態也是導致傷口不愈合的原因，長期的壓抑、緊張、焦慮等情緒，可通過神經內分泌系統導致機體的免疫功能受損，從而間接地影響傷口愈合。

亂塗藥物易感染

很多人會在受傷的第一時間使用一些“土方法”，例如在傷口上撒香灰、塗醬油、抹牙膏等。陳小兵表示，這些物質對於人體來說都是無法吸收的異物，會加劇炎症反應，誘發肉芽腫病變。未經消毒處理的異物還會給傷口帶來難以預知的污染，增加清創難度，可能導致傷口感染化膿。如果細菌進入血液到全身，還會引起敗血症。

細菌性負荷和創面感染，是傷口不愈合的重要幹擾因素，感染以後滲出物很多，甚至會使傷口裂開。傷口感染癢狀為“紅腫熱痛”，即皮膚發紅、局部腫脹、皮溫升高、持續不斷疼痛。嚴重者局部可有搏動感，甚至伴有功能性障礙，患者應該盡量避免自行用藥，盡快就醫。若傷者未及時接受處理，感染可能直接從體表破潰，進行自主性排膿，若感染較長時間未得到有效控制，可形成竇道；甚至可能向深部延伸，導致菌血癥、膿毒血癥乃至死亡。

傷口感染主要可使用青霉素、紅霉素、頭孢菌素這些抗生素，但是這些都是有劑量規定的，最多可用一個星期。抗生素分為全身使用和局部使用，全身用一定要遵醫囑；若沒有全身明顯癢狀，應盡量用局部的抗生素、消毒劑以及一些促進傷口愈合的藥物，如康復新液等。濕敷藥水可選擇雷夫諾爾溶液，一天兩次，一次20分鐘，並且還可以塗抹莫匹羅星軟膏或者是復方多黏菌素B軟膏來進行治療。

要注意的是，針對感染性潰瘍，可根據細菌、真菌培養結果，靜脈給予抗生素或抗真菌藥物；對於血管炎性潰瘍，可適量選用糖皮質激素（如強的鬆等）；對於靜脈淤滯、糖尿病等引起的潰瘍，應先治療原發病；營養不良者糾正低蛋白血癥、貧血等。

良性互動吐露心聲

減少孤單共同治愈

圍坐一起解心愁

喜歡看美劇或外國大片的人可能在熒幕上看到過這樣的畫面：一群有酒癮的人圍坐在一起，他們之中或許有人相互認識，或許之前從未謀面，却對他人吐露自己的心聲，訴說最近有沒有喝酒，為什麼喝酒……旁邊站着一位“主持者”，每當有人傾訴完，主持者就會予以評價或是告訴大家接下來誰發言、做什麼。這種做法就是心理治療方法中的團體療法。

團體療法最早起源于美國，在19世紀20年代，美國心理學家雅各布·莫雷諾在心理劇發展過程中首度提到這一詞，主要是指一群特定人群與治療師通過談話或其他治療手段，達成治療目標的心理療法。首都醫科大學附屬北京安定醫院臨床心理科副主任醫師、北京華環心理諮詢中心主任黃建軍告訴記者，團體療法又稱“小組治療”，一般會涉及多名患者，少則3~5人，多至十幾人，這些患者之間沒有聯系，不一定有相同的癢狀，但在同一個治療師的引導下進行治療。嚴格說來，團體療法更像是一種治療形式，而非治療方法。在治療過程中，治療師根據團體的特點以及自己的專業背景，來選擇具體的治療方法，既可以運用認知行為療法來改善患者癢狀，也可以利用精神動力學的理論技術開展團體分析，幫助患者完成心理成長，或利用繪畫、舞蹈、園藝等形式組織團體成員進行多種活動和領悟，從而釋放情緒、緩解癢狀。治療師作為旁觀者和帶領者，在促進團體的形成和治療進展中起到重要作用。

團體療法通常由醫院、心理機構或學校心理中心發起，以一個治療主題的形式招募和展開，比如災後心理幹預、青少年叛逆、情緒管理、成癮治療、心理成長等，符合主題的患者自願報名後，再由發起者評估是否適合接受治療。相比一對一的心理治療，團體治療能為患者提供一個安全的社交網，讓患者覺得自己并不孤單。“很多心理問題都反映出不良的人際關係，在團體治療中，患者可以發現自己不良的人際關係模式及思維方式，並可以通過團體的良性互動擺脫以往不愉快的人際體驗。”此外，黃建軍還指出，團體治療可以節約成本，緩解心理諮詢師不足的情況，比如在地震等大型自然災害發生後，要對受災群眾進行心理疏導，但由於受災人數較多，而能到達災後現場的治療師十分有限，此時，團體治療的優勢就顯現出來了。但團體治療也有其局限性，一般癢狀較重、無法與其他成員進行互動，甚至有衝動行為的患者不適合該療法。

如今，越來越多的團體療法形式開展起來，幫助人們快速高效地緩解心理壓力、減輕心理癢狀、完成心理成長。黃建軍強調，要達到這種理想的效果并非易事，并不是說祇要大家聚在一起就是團體治療了，團體治療對團體帶領者的要求非常高，要具有專業系統的理論學習、帶組實踐，還要定期接受高級別治療師的督導，方可真正發揮團體治療的作用。