

创可贴不是万能贴 七种情况下不宜使用



临床上，骨科、急诊科经常会收治一些因错误使用创可贴而导致伤口感染的病例，虽然没有到截肢的地步，但其中不乏伤口迁延不愈、溃烂的病人。遗憾的是，对于创可贴的认识和使用误区，一直没有引起人们的重视。

这七种伤口不宜用创可贴

一般情况下，创可贴主要用于一些小而浅的伤口，尤其适用于切口整齐、清洁、出血不多而又不需要缝合的切割伤，如刀切伤、割伤、玻璃划伤等。但是，遇到以下 7 种情况则不能使用创可贴。

- 1、小而深的伤口。小而深的伤口贴创可贴，不利于伤口内的分泌物和脓液排出。容易使细菌生长繁殖，引发或加重感染，尤其容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。
- 2、烫伤。烫伤后出现的皮肤破溃、流水均不能用创可贴，否则分泌物会促发感染。
- 3、伤口有异物。伤口内有异物时，不能马上贴创可贴，而是应到医院清创或取出异物后再包扎处理。有些伤口污染较重，甚至已经发生感染，就更不能使用创可贴来覆盖创面，否则将会引发或加重感染。
- 4、被铁钉扎伤。如果是被铁钉、刀片误伤手指、脚趾，尤其是铁钉、刀片上面有铁锈时，不能用创可贴简单包扎了事。一定要先清洁，然后保持伤口暴露，以防感染，并且尽快到医院注射破伤风疫苗。

- 5、动物抓伤咬伤。被动物抓伤和咬伤的伤口，如果用了创可贴，会导致病菌在伤口内蓄积或扩散。所以，无论是被家里的宠物还是外面的小动物咬伤或抓伤，都应先用肥皂水多冲洗几次，然后用碘伏消毒，让伤口暴露，并到医院注射狂犬疫苗。
- 6、各种皮肤疖肿。创可贴不利于脓液的吸收和引流，反而有利于细菌的生长繁殖，因此，疖肿不能使用创可贴。
- 7、对胶布过敏者。有胶布过敏史的人在临床上并不少见，具体表现为贴胶布处皮肤瘙痒、发红，起很多小水泡。因此，有创可贴或胶布过敏史的人，应该选择其他止血方法，或者选择专门防过敏的胶布。

如何做到正确使用创可贴？

- 1、贴前要简单消毒
很多人受伤后第一想法就是伤口不能沾水，因此不对伤口做任何处理，直接贴创可贴，认为创可贴内层的药物可以起到消毒的作用。事实上，使用创可贴前，首先要检查一下伤口内是否留有污物，如有不洁物，须用消毒的生理盐水先将伤口清洗干净，然后再贴上创可贴。若伤口是被铁钉等物刺破且比较深，则应立即去医院处理，同时需要注射破伤风抗毒素。
- 2、创可贴每天至少换一次
打开创可贴包装后，应避免污染药面。敷贴时，药面一定要对准伤口，贴好后在伤口的两侧稍微加压。使用创可贴时要注意：一是随时观察伤口变化，如果伤口处自觉有类似脉搏跳动的“搏

动性疼痛”，或有分泌物溢出，要及时打开观察伤口周围有无红肿热痛的情况。若有，说明伤口已经发生感染，应立即请医生处理。二是要保护伤口，不要经常用手捏压伤口，伤口局部尽可能少活动，防止碰撞，以免伤口裂开。三是创可贴的使用时间不宜过长，至少一天一换。

- 3、手指不要绕圈贴
很多人手指受伤后习惯将创可贴绕着手指贴一圈。事实上，在手指、脚趾上用创可贴进行环状包扎，存在一定危险。如果包扎太紧，容易造成手指和脚趾的血流不畅，伤口痊愈速度减慢。
- 4、用带药的创可贴
一般来说，带药和不带药的创可贴作用差不多，带药的反而引起过敏。贴上创可贴以后，如有烧灼感，要马上停用。
- 5、有效期
使用前看一下外包装，超过有效期的创可贴不能保证无菌，一旦过期尽快扔掉。
- 6、纱布比创可贴更靠谱
若非应急，应该选择使用纱布而不是创可贴处理伤口。相较于创可贴，纱布更透气、吸收渗液，不易导致局部的湿润而感染。一般是取比伤口稍微大 1~2 厘米的纱布就可以了，涂药后覆盖在伤口上，再用透气防过敏胶布包扎。尽量保持伤口处于清洁干燥的状态，如果包扎伤口的纱布被污染或浸水要及时更换，消毒伤口后重新包扎，如果有红肿疼痛渗出等现象，则说明已有感染，要到医院处理。

依赖闹钟起床 容易得高血压

最好的闹钟是生物钟

小小闹钟竟惹来高血压？这并不是“逗你玩”！闹钟让毫无准备的人突然惊醒，无异于午夜惊梦，以至于血压、心率、肾上腺素水平都会迅速上升。长期被闹钟闹醒，会给心血管带来压力，增加高血压和心脏病的患病风险。

其实，我们的身体从睡眠状态过渡到清醒状态时，心跳、血压、体温、呼吸频率、脑电波都会发生变化，如果此时突然被闹钟惊醒，身体会出现强烈的条件反射，体内肾上腺素水平迅速上升，心跳加快，血管收缩压升高，长期反复的刺激除了会导致高血压，还会影响其短期的记忆和认知能力。美国人甚至将闹钟认为是最讨厌的人类发明之一。

事实上，也不是所有人都会因闹钟声过大而患上高血压。专家认为，对于有规律作息时间的人来说，就寝、起床的时间都是固定的，闹钟声的刺激相对就会变得温和许多，不至于引起身体的不适。

有两类人最有可能因为闹钟声而患上高血压：一类是血压本来就不是很稳定的老年人；另一类是作息不规律、睡眠不足、长期依赖闹钟叫醒的人。

对于忙碌的上班族来说，定时定点上班是不可更改的规则。医生建议，应尽量保证睡眠规律，争取睡足八个小时，因为与只睡四五个小时的人相比，睡足八小时的人对闹铃声的敏感度会小很多，所受的刺激就更小。

除了手机、钟表这些外界的闹钟外，大家都忘记了自己体内最健康的“闹钟”——生物钟。如果一个人作息规律，那他的生物钟就会在合适的时间把身体叫醒，能自然醒是最好的。

想要让体内的生物钟正常运作起来，就必须保证不熬夜，作息规律，在工作中遇到的压力也要尽量不带入休息时间，要学会自我调节，让身体渐渐摆脱睡不醒的状态。

减肥总是失败？ 可能是“瘦商”有问题

你的减肥观是对的吗？减肥也是要有基础知识的，就像 IQ、EQ、DQ（瘦身智商 Diet Quotinet）你也是要有的。大部分人为什么会反弹？一是可能采用了错误的减肥方式；二是没达到减肥周期。减肥总是失败的原因有以下这些：

- 1、挨饿节食
挨饿，少吃。当你经常靠挨饿而摄取热量严重不足，尤其是蛋白质不足的时候，我们的身体也会开始反抗，它会自己开始偷偷地储存而不是消耗能得到的热量，于是，为了维持机体正常运转，肌肉组织开始充当起填补能量的悲剧角色。
- 2、吃得太精
大多数经过加工后看起来美味可口的面包和谷类食品是诸位瘦身计划中的另一块绊脚石。应该吃富含纤维素的植物性食品，它们热量超低容易带给你饱胀的感觉还不会长胖。
- 3、不爱喝水
除了让你保持充足的水分，根据最近的一项研究，定时饮水还可以帮助你减肥。在吃饭前喝一些水能够控制食量，而吃含水丰富的食物（比如蔬菜或水果）可以更快造成饱腹感，从而使你吃的更少。一个小实验甚至发现喝凉水可以加速人体的新陈代谢，并且能够降低人们对于含糖类饮料、碳酸饮料及果汁的需求。
- 4、空腹运动
研究表明，当你空腹锻炼时，热量燃烧来源于肌肉而非脂肪。由于肌肉比脂肪燃烧了更多的热量，你的肌肉质量越高对于减轻体重越有帮助。饭后运动不仅可以避免肌肉流失，同时可以使你有更多的精力投入到锻炼中。
- 5、睡眠不足
为健身腾时间有时候意味着要减少睡眠时间，但是获得充足的睡眠对于减肥来说非常重要。你需要多余的能量来维持日常锻炼，而缩短睡眠时间可能会影响身体对食欲的掌控。