

擦伤、碰伤、扭伤…… 外伤用药，你用对了吗？

记者 刘威



资料图片

在日常生活中，擦伤、磕碰伤、烫伤、扭伤等屡见不鲜，很多家庭都会备上酒精、碘酒、红药水、红花油、红霉素软膏等药物。但您可能不知道，外伤处理藏着不少门道，用错了外伤药，不仅不利于伤口愈合，还可能造成二次伤害。那么，家中常备的这些外伤用药，如何对症使用？本期，宁夏回族自治区人民医院临床药师王基云为大家进行了科普。

病例回放

烫伤后用错药 让伤口雪上加霜

前几天，退休教师张阿姨炒菜时不小心被油溅到手臂，起了一片红斑和小水疱，又红又疼。她担心被烫伤的地方发炎，就拿出家里的红霉素软膏，厚厚涂了一层。可到了第二天，张阿姨感觉伤口更疼了，还流脓、渗液，周围皮肤又红又肿。去医院就诊后，医生帮她做了清创，改用合适的烫伤敷料和外用药。医生还告诉张阿姨，烫伤后第一时间应使用冷水冲洗烫伤部位降温，此阶段涂任何药膏都会影响散热，还可能堵塞创面，增加后续感染风险。

张阿姨这才明白，不同伤口有不同的处理方式，外伤药用错了，也可能惹来大麻烦。

2

碘伏： 日常伤口处理首选

碘伏绝对是家庭药箱里的消毒好帮手，也是日常伤口处理的首选。碘伏的含碘量大约在0.5%，这个浓度刚好能有效杀灭伤口表面的细菌。另外，和碘酒、酒精比起来，碘伏的优势也很明显：可以直接涂在破损的伤口上，温和不刺激，也不用后续脱碘；既不会损伤伤口新生的肉芽组织，也不会直接导致疤痕加重，能为伤口愈合创造干净的环境。

不管是日常的小擦伤、割伤，还是磕碰后的破损，用碘伏消毒都能轻松应对，适用于部分日常消毒需求。

3

红药水、紫药水： 这些“老牌子”别再用了

有些家庭仍在使用老式的红药水（汞溴红）或紫药水（甲紫）处理伤口。但其实，这两种药已被现代医学淘汰。这是因为，红药水含重金属汞，有汞中毒风险，且杀菌力弱；紫药水（龙胆紫）有潜在致癌性，且会使伤口表面快速结痂，掩盖深部的感染。

建议大家立即检查家庭药箱，如果还有红药水和紫药水，建议果断丢弃。

4

双氧水：常规伤口消毒不宜用

很多人一看到伤口，就习惯倒点双氧水“冒泡消毒”，觉得泡沫越多伤口清洗得越干净。但其实，双氧水刺激性大，不推荐当常规伤口消毒剂。

“双氧水产生的气泡虽可带出伤口中的部分污物，但会破坏新生组织，延缓伤口愈合。仅推荐在污

染非常严重的深部伤口（如被泥土、铁钉扎伤）初次冲洗时短期使用，且事后必须用大量生理盐水冲洗干净。”王基云表示。

对于小伤口的家庭日常处理，用无菌生理盐水或流动清水充分冲洗即可，其清洁价值远高于使用双氧水。

5

红霉素软膏：不是万能消炎膏

很多人只要看到皮肤红了、破了、长包了，就习惯挤一点红霉素软膏抹上，觉得“反正是消炎的都管用”。其实，红霉素软膏也有明确的适用范围：它是抗生素，主要针对细菌感染。对于没有细菌感染的炎症（如湿疹、过敏性皮炎）、真

菌感染（如脚气）、病毒性疾病，它完全无效。滥用抗生素是导致细菌耐药的主要原因，未来真正感染时可能无药可用。

王基云提醒，红霉素软膏仅用于小面积、已确诊的细菌感染，如毛囊炎、伤口化脓等。

6

活血药油：扭伤后别急着用

“扭伤了？赶紧抹点红花油、活络油，揉一揉就好得快。”很多人家里都常备几瓶活血药油，一有磕碰、扭伤就拿出来用。但你可能不知道的是，活血药油用对了是帮手，用错反可能“添乱”。

“活血药油主要是通过活血化瘀来消肿止痛，但仅适用于没有皮肤破损的闭合性软组织损伤（如

扭伤、拉伤）。如果在擦伤、割伤等开放性伤口上使用，会强烈刺激伤口，加剧肿胀和疼痛，并可能引起感染。”王基云具体解释。

正确做法是：对于无破皮的闭合性损伤，要在24小时内冰敷，24~48小时后再涂抹活血药油。而对于有破皮的开放性损伤，绝对禁用活血药油。

1

酒精、碘酒： 仅用于无破损的皮肤消毒

很多人一看到出血的伤口，就下意识拿出75%酒精或碘酒（碘酊）涂抹伤口消毒，觉得“越疼越管用”“疼说明在杀菌”。事实真的是这样吗？

对于此种做法，王基云表示，剧痛≠杀菌，反而是伤上加伤。因为酒精会使伤口处的蛋白质凝固，破坏新生的肉芽组织，延缓伤口愈合，增加留疤风险。碘酒含有酒精，刺激性极强，同样会灼伤组织。使用后还必须用酒精脱碘。

要注意的是，酒精和碘酒仅适用于完整无破损的皮肤消毒，如注射、抽血前使用，不宜直接用于破损的伤口上。

这两个误区也要避开

● 伤口要“晾着”才好得快？

错误做法：消毒后让伤口暴露在空气中，认为“让伤口快点干燥结痂好得快”。

科学真相：伤口干燥结痂会阻碍皮肤细胞移动，反而延长愈合时间，且痂皮易被刮擦导致二次损伤。

正确做法：现在更推荐“湿性愈合”的理念，能保持伤口适度湿润，让伤口愈合得更快，还能减轻疼痛、减少留疤。具体做法如下：对伤口清洁消毒后，薄涂一层凡士林或医用敷料膏，然后覆盖水胶体敷料或无菌纱布。

● 忽视消毒液开瓶有效期

错误做法：消毒液开瓶后，无限期使用。

科学真相：外用药开瓶后，有效期会急剧缩短。瓶装碘伏、酒精开瓶后有效期通常仅为7天至1个月，之后消毒效果会大打折扣。而反复

开盖、用棉签蘸取都会引入细菌，造成瓶内液体被污染。

正确做法：在药瓶上标记开瓶日期；首选使用独立单支包装的碘伏棉签和生理盐水，随用随弃，安全无菌。