



皮膚的小抗議： 外傷後傷口聰明照顧術

生活中難免磕磕碰碰，不小心就會在身上留下一些「小印記」－外傷。雖然大多數的小傷口會自行癒合，但若沒有好好照顧，可能會延長癒合時間，甚至引起感染等更嚴重的問題。別擔心，今天我們就來學習如何聰明地照顧外傷後的傷口，讓皮膚這個忠實的防護罩恢復健康！

認識你的傷口：種類與癒合

外傷的種類有很多，常見的包括：

1. 擦傷：皮膚表層的輕微損傷，通常會有少量滲血。
2. 割傷：被銳利物品劃破皮膚，傷口邊緣較平整，出血量可能較多。
3. 刺傷：被尖銳物品刺入皮膚，傷口小而深，容易感染。
4. 挫傷：皮膚下組織受損，但表皮完整，會出現紅腫、疼痛和瘀青。

無論哪種傷口，身體都會啟動自然的癒合機制。這個過程大致分為幾個階段：

1. 發炎期：傷口周圍會出現紅腫、疼痛、發熱，這是身體正在清除壞死組織和細菌。
2. 增生期：身體開始製造新的組織來填補傷口，形成肉芽組織。
3. 成熟期：新生的膠原蛋白逐漸重塑，傷口強度增加，疤痕也逐漸淡化。

我們的目標是透過正確的照顧，為傷口的自然癒合創造最佳環境，減少併發症的發生。

外傷後傷口照顧 SOP：簡單四步驟

記住以下簡單的四個步驟，就能幫助您正確照顧傷口：

一、止血：

- 小傷口：通常會自行止血，可以用乾淨的紗布或棉花棒輕壓傷口數分鐘。
- 較大的傷口或持續出血：用乾淨的紗布或毛巾加壓止血，並盡快就醫。如果肢體受傷出血，可以將傷口抬高於心臟位置，有助於減緩出血。

二、清潔：

- 用清水沖洗：這是最基本且重要的步驟！用流動的清水（最好是乾淨的自來水或生理食鹽水）溫和地沖洗傷口，去除污垢、沙粒等異物。避免使用肥皂、酒精或優碘等刺激性消毒液直接塗抹在傷口上，它們可能會傷害新生的組織，反而延緩癒合。如果傷口內有較難清除的異物，請尋求醫療協助。
- 小心擦乾：清洗後，用乾淨的紗布或毛巾輕輕按乾傷口周圍的皮膚。

三、保護：

- 小而淺的傷口：可以保持乾燥，讓傷口自然接觸空氣，加速結痂。
- 較大或容易摩擦的傷口：建議使用透氣的敷料（如 OK 繃、紗布）覆蓋，以保護傷口免受外界污染和摩擦，並維持適當的濕潤度，有助於細胞生長。

- 選擇合適的敷料：根據傷口的大小和滲液量選擇合適的敷料，並定期更換，保持傷口清潔。如果敷料沾黏在傷口上，可以用生理食鹽水濕潤後再輕輕撕下，避免二次傷害。

四、觀察：

- 留意傷口變化：每天觀察傷口是否有紅、腫、熱、痛加劇，或出現黃色、綠色的分泌物（膿液），以及周圍皮膚出現紅線延伸等感染跡象。
- 發燒：如果出現發燒等全身性症狀，更要警惕可能是感染，應立即就醫。

外傷後傷口照顧的常見迷思與新觀念：

- 迷思一：傷口要保持乾燥才能快點好？
▲ 新觀念：適度的濕潤環境反而有助於傷口癒合！研究顯示，在濕潤的環境下，細胞更容易移動和增生，加速傷口癒合，並減少疤痕形成。現在市面上也有許多保濕型的敷料可供選擇。
- 迷思二：優碘是萬能的消毒藥水？
▲ 新觀念：優碘等刺激性消毒液雖然可以殺菌，但也會傷害新生的細胞，反而延緩癒合。對於一般的小傷口，清水沖洗就足夠了。只有在醫師指示下，才需要在特定情況下使用消毒藥水。
- 迷思三：傷口結痂就是快好了？
▲ 新觀念：結痂是傷口癒合的過程之一，但過厚的結痂可能會阻礙下方新生組織的生長。保持傷口適度濕潤，有助於減少結痂的形成，促進更平整的癒合。

何時應該尋求醫療協助？

以下情況建議尋求醫師的專業協助：

1. 傷口很深或很大。
2. 傷口持續出血或無法止血。
3. 傷口是被生鏽的物品或動物咬傷、抓傷。
4. 傷口內有無法自行取出的異物。
5. 傷口出現感染跡象（紅、腫、熱、痛加劇、

化膿、發燒）。

6. 傷口位於臉部或關節等重要部位。
7. 本身有糖尿病、免疫力低下等慢性疾病。
8. 不確定如何處理傷口。

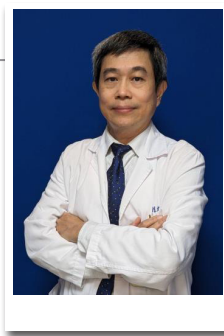
記住：

照顧外傷後的傷口並不難，只要掌握正確的清潔、保護和觀察原則，就能幫助我們的皮膚恢復健康。如果遇到較複雜，或無法自行處理的傷口，請務必尋求專業醫療人員的協助，讓他們為您提供最適合的照護。讓我們的皮膚不再因為小小的抗議而困擾，繼續自信地迎接每一天！。

作者介紹

整形外科

劉文忠 主任



【現職】

- 高雄榮總外科部整形外科 主任
- 教育部定副教授
- 國防醫學院兼任臨床教授
- 國立陽明交通大學外科學科兼任助理教授
- 國立中山大學學士後醫學系兼任副教授
- 國立中山大學生物醫學研究所兼任助理教授

【學歷】

- 國立中山大學生物科學系 博士
- 國立陽明醫學院 醫學士

【專長】

- 顯微手術、整形、美容手術
- 乳房重建、頭頸癌重建手術
- 高壓氧治療