

# 急性损伤后冰敷还是热敷

小王同学参加单位的篮球比赛，在激烈的争夺中，一不小心崴到了脚。大家把小王搀扶到休息室，纷纷给小王支招：“你这得拿凉水冲冲！”“你这得冰敷”“你这晚



图1 图片来源于网络



图2 图片来源于网络

上回家得拿热水泡泡脚，肿消

得快” .....大家你一言我一语。弄得小王更加手足无措，不知到底该听谁的，脚脖子上也慢慢肿了起来，好疼啊！那么小王到底该冰敷还是热敷呢？

其实小王的问题很好处理，答案当然是——冰敷。剧烈运动造成的急性损伤（无明显开放性外伤）只能用冰敷，这是为什么呢？

- 1、急性损伤常由于一些突发状况，比如崴脚、肌肉拉伤、关节损伤后，通常马上就会出现剧烈疼痛、肿胀等症状。即刻冰敷能起到镇痛、麻醉、消肿的作用。
- 2、如果是慢性损伤急性发作，在运动训练、术后康复时，出现疼痛、肿胀、发热反应后也可使用冰敷，可减轻肿胀、镇痛，将不适感控制在最低水平。
- 3、慢性损伤通常没有突发的外伤，而是长时间反复劳损和过度使用而缓慢起病（如腰肌劳损，肩周炎），此时热敷是首选。

**冰敷的作用是什么：**冰敷可以改善周围血管通透性、减轻渗出，防止水肿；可以使组织代谢率降低，从根本上降低炎症反应发生的可能；减轻以及减缓组织胺的释放，减轻组织对疼痛的敏感性；减少血管内皮细胞的作用和血栓的行程。

### **有三件事配合冰敷效果更佳** (如图 3 所示)

- 1、休息：比如脚扭伤了，受伤的要充分休息，禁止负重行走，下地要拄拐。
- 2、加压包扎：首先建议大家直接用手按压住扭伤后疼痛最明显的地方 5-10 分钟，然后坐等救援材料入场（绷带、纱巾等）。而之后用绷带加压包扎可以减少损伤血管的出血量，从而减轻损伤处的炎症反应。
- 3、抬高患肢：将损伤部位抬高于心脏水平面放置，这样可促进损伤处血液回流，对缓解肿胀、加速组织修复也是有利的。



图 3 图片来源于网络

### **冰敷时要注意点什么？**

- 1、冰袋的配置方法：（如图 4 所示）选择结实保鲜袋或购买获得的医用冰袋作为容器，将袋中放入 1/3 左右的水，将一定数量冰块以 1:1 的比例混合于冰袋中。排尽空气并封闭开口处。若为保鲜袋或塑料袋须叠套一层防止漏水。冰袋配置好后检查无漏水，方可使用。

- 2、时间：每隔 2-3 小时进行一次冰敷，如果肿胀、疼痛、



图 4 图片来源于网络

发热明显，可每隔 1-2 小时冰敷一次。每次冰敷时长控制在 15-20 分钟，切记每次冰敷时间不宜过长，否则结果适得其反。除此之外，还需注意损伤发生的 2-3 天内或一周内尽量不要用温水泡脚等一切温热的方法处理患处以及随意按揉，造成伤痛加剧。

3、冰敷位置：以崴脚为例，找准疼痛、肿、热最明显的部位为中心冰敷，然后缓慢移动从而实现整个关节的冰敷。如果做完手术，在去除包扎敷料，伤口拆线后，伤口及伤口周围炎症反应也比较明显，可重点冰敷。

4、充分贴服皮肤：加压、塑形后冰袋会充分与损伤处亲密接触，冰敷效果才能直达患处。

5、防治冻伤，保护性隔离并防治污染伤口：使用硅胶冰袋前要除去表面凝结的霜，冰水混合物法要擦拭干净袋子外面洒落的水。

经过此篇文章的科普，相信大家对冰敷已经有了足够的了解。那么下次在身体出现这种急性损伤的时候已经知道如何应对了，千万不要再想着热敷了哦！