

旅游药箱：野外 - 关节扭挫伤处理办法导游资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/510/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E8\\_8D\\_AF\\_E7\\_c34\\_510465.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/510/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E8_8D_AF_E7_c34_510465.htm)

旅游途中登山、上下石阶或在不平路面上行走踩空时，可引起膝部和踝部扭伤，若摔倒时手部着地，还可并发腕部扭伤。受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫或淤斑，以及关节活动障碍等。不少伤者因求愈心切，往往采取立即走路活动或用力按摩、搓揉等措施，结果适得其反，加重了病情。正确的处理方法是：静养 受伤部位尽量减少活动，避免负重，抬高患肢（手或脚），以促进静脉回流，改善局部血液循环，减轻水肿。勿揉搓、按摩或热敷患处，以免加重出血，使患处疼痛肿胀加剧；伤肢也不能立即活动，以免加重原有伤情或增加新的损伤。必要时，最好取消当日的行程。冷敷 伤后应尽快进行局部冷敷，以利于血管收缩，减轻出血，减少新陈代谢产物对神经末梢的刺激和压迫，起到消肿止痛的作用。冰敷可每两小时做十五分钟，至肿胀不再继续增加为止。热敷 受伤24小时后内出血已完全停止时可改用热敷，以加速局部血液循环，有利于消肿止痛、组织修复、代谢产物和淤血的吸收。如采用活血化瘀、消肿止痛的中药煎汤热敷、浸泡患处，效果会更好。因有些扭伤与骨折、骨裂难以区别，如感到受伤程度较重时，应早去医院诊治。百考试题编辑整理"#F8F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)