

明明知道不能抠,但还是控制不住!

# 伤口结痂 为什么会痒还老想抠

抠手、抖腿、啃指甲……有哪些朋友常常做这些事时会控制不住自己?除此之外,还有多少朋友对于自己受伤的伤口结痂了之后,老是想抠掉,导致伤口恢复时间很长,明明知道不对,但还是控制不住!为啥伤口结痂后会很痒?老是抠就会留疤?“手欠”的各位来一看究竟。

## 伤口为啥会感到很痒还忍不住总想抠?

伤口结痂是人体的一种保护性防御机制。

当机体受伤后,根据伤口或创面处受损程度不同,周围的皮肤组织也会有不同程度的破损,组织液渗出,毛细血管破裂会有血液渗出,血液及组织液中的成分发生反应以及血小板和纤维蛋白凝集,在经过一段时间后随着伤口的干燥及渗出液凝固形成结痂,呈暗红色,起到对伤口的保护作用,起到了让伤口、创面避免受到外界环境的污染,而在结痂保护下的皮肤组织可以在相对密闭、清洁的环境中进行生长和修复。

随着伤口的结痂好转,我们会感到伤口及周围皮肤发生瘙痒,这是因为结痂的伤口里面的皮肤组织、肉芽组织在生长和修复,随着伤口修复结痂也会缩小,周围皮肤会向伤口处收缩,所以就会感觉痒,还忍不住总想抠,这属于伤口愈合的正常情况。

伤口痒时切记不能去挠,也不能将结痂揭开,

结痂扣掉后会给伤口及伤口周围带来污染并发感染,从而影响结痂对伤口的保护效果,等伤口长好结痂自行脱落之后伤口就不会再痒。

## 血痂抠下来要不要紧?

伤口或创面愈合后血痂会自行脱落,过早的抠掉结痂可能会导致流血,由于皮下组织还没有完全恢复好,很可能会出现疤痕增生或者色素沉着的现象。

小伤口结痂后,假如是比较表浅一点的,伤口没有伤及深层的皮下组织,一般情况下,一周或10天就可以自行脱落了,也不会留下疤痕。伤口愈合时间越短甚至不到一周能够愈合的伤口,产生疤痕的几率会非常的小;

如果伤口比较大或者比较深,损伤到一定的深度,比如损伤了皮下组织达到了真皮或者更深的层面,尤其是伤口愈合的时间超过两个星期或甚至更长时间,那么伤口出现疤痕的几率非常大。

## 结痂痒起来难以忍受怎么办?

道理我们都懂,但是一旦痒起来真的很难受,那该怎么办?拍一拍以疼止痒?还是挠一挠周围用远水解近渴?

正确的止痒方法是:用一根干净的棉签,蘸上热水来擦拭血痂的周围,用热来代替痒,这样不仅可以缓解瘙痒的症状,还可以保持伤口的滋润,加速伤口的愈合。

同时,还要注意避免局部刺激,保持伤口处的清洁卫生,及时擦去汗液,不要用手抓挠或衣物的摩擦方法来止痒,这样只会加重局部刺激,促使结缔组织产生炎症反应,引起更加持久的瘙痒。

心理作用也有很大的影响,当感觉痒的时候,要学会转移注意力,不要一直把注意力放在伤口上,这样只会让心情烦躁不安,对症状的缓解没有任何作用。

## 伤口结痂后能不能洗澡?

### ◎浅表性伤口/较大的伤口

如果是浅表性伤口,建议保护好创面;如果是其他较大的伤口,只能建议擦拭周围皮肤,不能着水了。

### ◎已经结痂的伤口

洗澡时一定要保护好伤口或创面,不能使结痂脱落,更不能让水分进入到结痂下方的伤口或创面。

### ▲血痂覆盖伤口/伤口正在恢复时期

如果这时候去洗澡,会让血痂长时间地浸泡在温水里,使血痂发生软化,从而污染伤口,会引起细菌滋生继发感染;

如果血痂因洗澡脱落,尚未愈合的创面就

会被暴露,污染伤口、沾染细菌,将会更容易引起感染。

因此,这时候尽量禁止洗澡或进行一些沾水浸泡的家务和工作。

### ▲伤口结痂已经完整/伤口已经愈合到中后期

洗澡时轻轻冲洗是不会对伤口的愈合产生任何影响。

但是在洗澡后需要对湿润的伤口及结痂做一些简单的处理,适当用酒精、碘伏进行消毒,配合纱布覆盖,在保护好伤口及创面的情况下是不会轻易因洗澡而影响伤口的愈合恢复。



## 受伤后怎样避免伤口留疤?

### 1. 伤口的正确处理——

#### ◎积极预防伤口感染

因为继发感染后的伤口是形成疤痕的一个非常重要的因素,伤口继发感染后会愈合的过程延长,愈合后的伤口通常会留下色素沉着,也可能留下一个增生性的疤痕;一个比较清洁的伤口,愈合时间也会更快,留下疤痕的可能性会非常的小,所以保护好伤口避免感染是非常重要的。

防止伤口感染需要我们做好消毒处理,小伤口可以自行简单处理,用医用碘伏或者酒精进行擦拭消毒,然后简单包扎;如果较大或较深的伤口就需要专业的处理或者到医院进行清创缝合了,

如碘伏、酒精、双氧水等消毒,生理盐水冲洗伤口表面及深层的污染物及清理一些受损的组织等,必要的缝合及包扎、按时换药等等,需要严密观察伤口是否感染。

#### ◎保护好伤口

避免对伤口的二次磕碰及其他损伤,不能过多的活动,尤其是在手指、肘部、膝盖及脚踝等关节部位的伤口,否则会使伤口部位过度牵拉、刺激,可能使伤口在愈合过程中形成增生性的疤痕。

### 2. 对于疤痕的结痂处理——

#### ◎千万不能过早地将结痂抠起

尤其是在感觉痒的时候,应该让形成的结痂

自行脱落,让皮肤在结痂的保护下进行表面修复。

#### ◎使用一些促进皮肤组织修复的产品进行预防

从而减少疤痕的形成,现在常用的比如说含有pb酵母菌多肽成分的冻干粉,对皮肤组织具有一定的修复的作用,还有如硅酮凝胶、积雪苷霜、生长因子凝胶等药物进行预防治疗疤痕。

#### ◎注意饮食

伤口愈合过程中要注意饮食,避免吃一些辛辣食物,预防过敏,减少对伤口的刺激,促进伤口的愈合修复。

综合健康时报道