

冷敷热敷有门道-加压冷热敷机

产品名称	冷敷热敷有门道-加压冷热敷机
公司名称	河南煜博医疗器械制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	郑州高新区冬青街58号1号楼二楼东
联系电话	17334889399 17334889399

产品详情

医生，我昨天下午跑步不小心崴了脚，晚上感觉脚踝胀痛，听说热水泡脚能活血化瘀，我就用热水泡脚后休息了。起床却发现右脚更加肿胀疼痛，这是怎么回事？”近日，战友小张跑来找我看病。我提起他的裤腿，发现右踝关节肿胀严重。

“热水泡脚能活血化瘀、消肿并不错，但热敷时机也同样重要。”我告诉他，崴脚后应尽量减少患足活动，并在伤后24小时内进行冷敷。

通过这个病例，我发现一些战友对冷敷、热敷的使用存在误区，出现跌打损伤后不知道该如何处理，对冷敷、热敷使用不当常常会延误甚至加重病情。为了避免出现类似情况，下面我给大家介绍一下冷敷和热敷的使用时机和适应症状。

冷敷和热敷是两种不同的去除水肿的方法。冷敷主要是通过收缩局部的血管，从而达到止痛和使出血的毛细血管停止出血的作用。热敷能够促进局部的血液循环，加快慢性炎症组织的吸收，从而缓解疼痛。

冷、热敷可作用于不同的损伤症状。如果官兵出现急性软组织损伤，通常24小时内应冷敷处理，可以防止肿胀进一步加重，也能够降低皮肤的痛感。冷敷时，一般每次20-30分钟，每2-3小时一次，注意时间不要过长，防止冻伤局部皮肤。热敷通常在受伤24小时后，等肿胀完全稳定后再考虑。此时热敷能够促进局部的血液循环，缓解局部肿胀疼痛。热敷每次20分钟，2-3次即可，可用热毛巾或暖水袋进行局部热敷。若官兵出现炎症疾病，在急性的炎症水肿期，如局部出现红肿热痛等情况，建议冷敷患处。而慢性的疼痛期，局部除了肿胀，没有皮肤温度升高、皮肤潮红等情况，应对患处进行热敷。