

# 清领冷敷机和热敷机在护理扭伤后的治疗方法

产品名称	清领冷敷机和热敷机在护理扭伤后的治疗方法
公司名称	河南希彤医疗器械有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:清领 型号:TEMP220 产地:河南郑州
公司地址	河南省郑州市金水区优胜北路
联系电话	19937037270 19937037270

## 产品详情

### 冰敷和热敷在护理扭伤后的治疗方法

冷敷：冷敷可使毛细血管收缩，减轻局部充血，同时，冷敷可抑制神经末梢的感觉，使局部神经传导速度暂时减慢，降低感觉敏感性，达到止痛效果，冷敷还可以降温退热。

方法：冷敷可用小毛巾在冷水或冰水中浸湿，拧成半干，敷于局部，持续15-20分钟。每天3-5次。也可用冰袋裹上毛巾敷于局部，但要注意避免冻伤。

### 冷敷的注意事项

- 1、对于急性创伤或亚急性损伤，在受伤后的三天之内，只能对伤口进行冷处理。
- 2、治疗时间取决于几个因素，包括治疗范围的大小，治疗方式的不同，和个体差异。例如，一个偏瘦的人会需要较短的治疗时间，因为冷处理并不需要穿透人体组织肌肉来降低体内温度。

对于急性损伤，使用冷处理的时间是10至20分钟。很多人会选择持续冷敷一个小时或者更长。也有人会选择在受伤后的4到72个小时之内，每隔数小时都需要重复冷敷。

- 3、为了减少运动后肌肉酸痛，建议运动10--20分钟之后对皮肤进行冷敷。
- 4、对于慢性不适，例如感冒，也可以选择10分钟的重复冷处理。
- 5、如果你是发低烧、对冰过敏或者你会经常感到冷，那么建议在做冷处理时在冷敷包上搭上毛巾。

热敷：热敷可促进局部组织血液循环，提高机体抵抗力和修复能力，促使炎症消散和局限化，减轻局部肿痛。热敷同冷敷操作相似，注意刚受闭合性外伤(即无伤口的外伤)时，却不可开始就热敷，如果伤后立即热敷，使局部的血液循环加快，组织间那些断裂或不完全断裂的毛细血管遇热后便会扩张，出血自然就会更多，由血管渗透到组织间隙的体液也会更多，因而受伤肢体的局部更加肿胀。如果组织间的血肿渗透到皮下，就会出现大片的皮下淤血斑。此时应冷敷控制出血。热敷应该在扭伤之后的72小时左右施行，此时局部毛细血管已停止出血，肿胀亦逐渐好转，此时热敷施行之有效地促进血液循环，加速瘀血和渗出液的吸收，起到温经散寒活血通络的作用，促进扭伤组织早日修复。注意：有感染时应避免热敷，各种内脏出血，急腹症，不宜热敷。

### 热敷的注意事项

- 1、热敷时间，应该在15—20分钟之间。因为热敷的热量需要15分钟才能进入人体组织，发挥治疗作用。
- 2、热敷法可分为干热敷和湿热敷，其中湿热敷的热穿透力更强，对于减轻颈部软组织充血、解除肌肉痉挛、强直而引起的疼痛等有显著作用。
- 3、不要试图用温度过高的热敷袋来麻木皮肤，减轻疼痛。长此以往会降低皮肤对外界的敏感度。