

冷疗法

冷疗的作用

- 1、控制炎症扩散 —— 如炎症早期的患者
- 2、减轻疼痛 —— 常用于牙疼、烫伤的患者
- 3、减轻局部充血或出血 —— 常用于扁桃体摘除术后、鼻出血、局部软组织损伤的早期
- 4、降低体温 —— 常用于高热、中暑的患者

冷疗的影响因素

- 1、方式 —— 湿冷效果比干冷好
- 2、部位 —— 皮肤薄、有大血管经过的部位用冷敏感
- 3、面积 —— 冷疗效果与用冷面积成正比
- 4、时间 —— 一般用冷时间是15—30分钟
- 5、温度差
- 6、个体差异

冷疗的禁忌

- 1、血液循环障碍 —— 如休克、大面积受损、微循环明显障碍的病人不宜用冷疗
- 2、慢性炎症或深部有化脓的病灶
- 3、对冷过敏
- 4、禁忌用冷的部位
 - ① 枕后、耳廓、阴囊处：用冷容易冻伤
 - ② 心前区：用冷可反射性引起心率减慢，心律不齐
 - ③ 腹部：用冷容易腹泻
 - ④ 足底：可引起一过性冠状动脉收缩

局部冷疗

- 1、冰袋和冰囊的使用 —— 操作要点
 - 将小冰块装入冰袋或冰囊内约2/3满，排尽空气
 - 将冰袋放于需要部位。高热病人降温，可放在前额、头顶、颈部、腋下，股股沟等部位；扁桃体摘除术后，冰囊可放在颈前颌下
 - 用冷时间：<30分钟
 - 注意观察冷疗部位血液循环情况，如局部皮肤出现苍白青紫、麻木感等，须立即停止
- 2、冰帽的使用 —— 操作要点
 - 将病人头部置于冰帽内，后颈部和两耳处垫海，两耳塞不脱脂棉，防止水流入耳内。用凡士林纱布覆盖两眼，将排水管置于水桶中
 - 观察头部皮肤，尤其是耳廓部位应注意防止发生青紫、麻木及冻伤
 - 每30分钟为病人测量1次肛温，不宜低于30℃，以防心室纤颤
- 3、冷湿敷法 —— 操作要点
 - 在冷敷部位下面垫橡胶垫及治疗巾，局部涂凡士林，上面盖一层纱布
 - ②将湿布浸于冰水或冷水中，用长钳拧干至不滴水为度，抖开折好，敷于患处
 - 及时更换敷布。3-5分钟一次，冷敷时间为15-20分钟。
 - 冷敷部位如为开放性伤口，应按无菌原则处理

冷疗的方法

全身冷疗

- ① 乙醇拭浴
 - 用于高热病人降温
 - 准备25%-3%乙醇200-300ml(温度30℃左右)
 - 冰袋放置于头部，以降温，并可防止拭浴时全身表皮血管收缩引起头部充血
 - 将热水袋放置足底，有利于散热
 - 拭浴方法将湿并至半干的小毛巾于手上成手套式，以离心方向拍拭，每侧3分钟，再用大毛巾擦干
 - 30分钟后测量体温，并记录在体温单上，如体温降至39℃以下，应取下冰袋
 - 拭浴中应注意观察病人的反应，如有面色苍白、寒战，或脉搏、呼吸异常时，应立即停止拭浴
 - 禁忌擦拭后颈部、心前区、腹部和足底
 - 新生儿、血液病人等禁忌使用
- ② 温水拭浴
 - 用于高热病人降温
 - 操作要点 —— 32-34℃的温水，其他同乙醇拭浴。