

急救知识 | 烧伤烫伤急救指南：黄金几分钟， 做对这五步

当皮肤与高温（火焰、热水、蒸汽、热油）或强腐蚀性物质接触，瞬间造成的损伤就是烧伤或烫伤。这是最常见的家庭意外之一，而事发后最初的几分钟，采取的措施是否正确，直接影响伤口的愈合、感染风险乃至是否会留下永久性疤痕。

请牢记，错误的“土方法”危害极大，科学的急救只需遵循一个核心原则：迅速降温、保护创面、防止感染。

一、识别烧伤深度：知道严重程度

在行动前，快速判断伤情，有助于决定自行处理还是立即送医。

I 度烧伤：仅伤及表皮。皮肤红肿、干燥、有灼痛感，无水疱。通常 3-7 天愈合，不留疤痕（如轻度晒伤）。

浅II度烧伤：伤及真皮浅层。皮肤红肿明显，有大而饱满的水疱，剧痛。愈合需 1-2 周，可能留下色素改变，通常无疤痕。

深II度烧伤：伤及真皮深层。皮肤红白相间，可有小水疱或无水疱，痛觉较迟钝。愈合需 3-4 周以上，会留下疤痕，易发生挛缩。

Ⅲ度烧伤：伤及皮肤全层，甚至皮下组织、肌肉、骨骼。皮肤呈蜡白、焦黄或炭黑色，皮革样，干燥无弹性，痛觉消失。必须手术植皮，会留下严重疤痕和畸形。

简易判断原则：出现水疱（Ⅱ度）或皮肤变色、皮革化（Ⅲ度），或面积较大，均需尽快就医。

烧伤烫伤急救指南



1. 立即用流动冷水冲洗15-20分钟
2. 轻轻脱去受伤部位衣物
3. 覆盖无菌纱布或干净布料
4. 避免涂抹牙膏/酱油等偏方

公众号·好患教

二、黄金五步法：“冲、脱、泡、盖、送”

这是国际通用的标准烧伤急救流程，适用于绝大多数热力烧伤（火焰、热水等）。顺序不能乱！

第一步：冲 —— 持续冷水冲洗（最关键！）

立即行动：将伤处置于流动的、温和的冷水下（自来水即可），持续冲洗至少15-20分钟。目的：① 快速降温，减轻热力对

深层组织的持续损伤；② 清洁创面；③ 显著缓解疼痛。注意：水流不宜过急，避免水压冲破水疱。不要用冰水或冰块直接敷，以免造成冻伤。

第二步：脱 —— 小心去除衣物

在冲洗的同时，轻轻尝试脱去伤处的衣物。如果衣物与伤口粘连，切勿强行撕脱，以免造成二次损伤。应用剪刀小心剪开衣物，保留粘连部分。

第三步：泡 —— 继续冷水浸泡（可选）

对于疼痛明显的部位，冲洗后可继续在冷水中浸泡 15-20 分钟，进一步缓解疼痛。但大面积烧伤或年老体弱者，需警惕失温。

第四步：盖 —— 清洁布料覆盖

用无菌纱布、或清洁的棉质布类（如洗净的床单、毛巾）轻轻覆盖伤口。目的：减少污染，保护创面，减轻疼痛。不要涂任何药膏或东西。

第五步：送 —— 立即送往医院

完成以上步骤后，尽快送往有烧伤专科的医院。对于Ⅱ度以上烧伤、面积超过手掌大小、或发生在头面部、手、脚、关节、生殖器等特殊部位，务必送医。

三、特殊情况处理

1. 化学品烧伤：

立即原则：用大量流动冷水冲洗至少 30 分钟以上，尽量将化学物质彻底冲净。注意：某些化学品（如生石灰）遇水会产热，需先用于布擦去粉末，再冲洗。冲洗时注意保护未受伤的眼睛。

2. 电击伤：

首先切断电源！用干燥木棍、塑料等绝缘体将伤者与电源分离。电击伤常有“入口小、内部深”的特点，即使表皮伤口不大，也可能造成深部肌肉、血管、神经的严重损伤。必须送医。

3. 衣物着火：

立即执行“停、躺、滚”：让伤者停止奔跑（奔跑会助燃），就地躺下，用厚重的毯子、大衣包裹，或来回滚动以压灭火焰。

四、“土方子”黑名单：这些事绝对不要做！

不要涂抹任何东西：牙膏、酱油、香油、炉灰、紫药水、红药水等，不仅无效，还会阻碍散热，加深损伤、增加感染风险、污染创面，干扰医生判断伤情。

不要挑破水疱：完整的水疱皮是天然的“生物敷料”，能保护下方创面、预防感染。擅自挑破极易导致感染。

不要用冰块或冰水直接敷：极端低温会导致局部血管收缩，加重组织损伤，甚至造成冻伤。

不要用有色药物或牙膏：它们会使创面染色，让医生无法准确判断烧伤深度。

五、需要立即就医的警报信号

烧伤面积大（成人超过 10%体表面积，儿童/老人标准更严）。
深度为Ⅱ度及以上。伤及面部、手、足、关节、生殖器或呼吸道（吸入火焰或热气后出现咳嗽、声音嘶哑、呼吸困难）。由化学品、电击引起的烧伤。伤者为婴幼儿、孕妇、老年人或有严重慢性病者。伤口出现红肿加剧、流脓、发热、疼痛加剧等感染迹象。

六、家庭预防：最好的“急救”

家中安装烟雾报警器，备有灭火毯、灭火器。将热水瓶、热汤锅放在孩子够不到的地方。餐桌不用桌布。给孩子洗澡时，先放冷水，再兑热水，并先用手试温。安全使用电热毯、暖宝宝，避免

“低温烫伤”（长时间接触中低热源导致的深Ⅱ度烫伤）。最后牢记：烧伤烫伤是与时间赛跑的意外。慌乱中，请先深呼吸，然后严格执行“冲、脱、泡、盖、送”这五字箴言。您冷静、正确的几分钟，将为亲人的愈后带来巨大的不同。