

第九章 冷、热疗法



冷热疗法

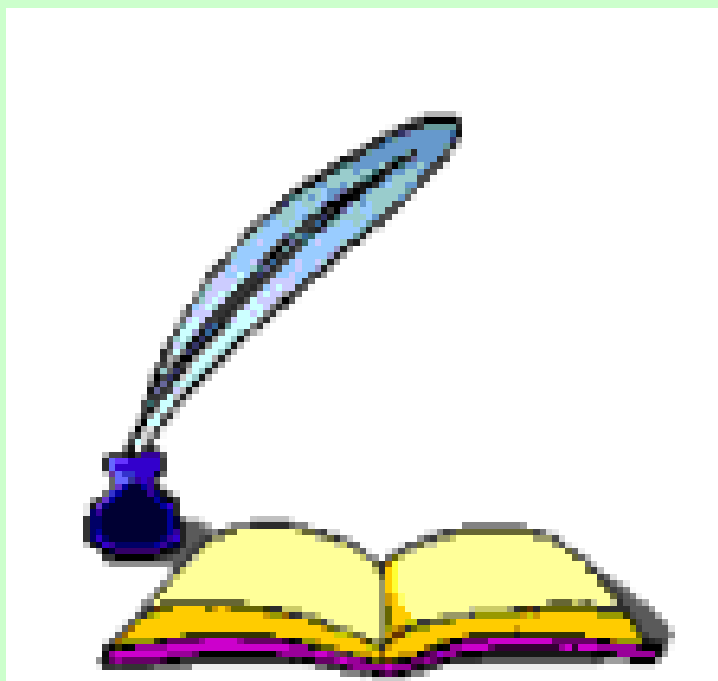
教学目标



- 1、熟悉冷、热疗法的作用，
- 2、了解影响冷、热疗效的因素
- 3、掌握冷、热疗法的禁忌证
- 4、掌握冷、热疗的常用方法

冷热疗法

第一节 概述



物理疗法

冷疗法的作用

1、减轻局部充血或出血

扁桃体术后、牙科手术、扭伤、挫伤早期

2、控制炎症扩散

3、减轻疼痛

扭挫伤早期（48h内）、牙痛等

4、降低体温

高热、中暑、脑外伤等

冷热疗法

热疗法的作用

1、促进炎症消退

扭挫伤后期（48h后）

2、解除疼痛

肌肉痉挛、关节僵硬造成的疼痛

3、减轻深部组织充血

4、保 暖

5、促进伤口愈合

冷热疗法

影响因素

1、方法

湿冷、湿热比干冷、干热效果好

2、部位

皮肤薄或经常不暴露的部位对冷
热较敏感

3、时间

4、面积

5、环境温度

6、个体差异

冷热疗法

冷疗禁忌

- 1、微循环障碍
- 2、大面积组织受损
- 3、水肿部位
- 4、慢性炎症或深部化脓病灶
- 5、遇冷过敏者
- 6、禁忌部位
枕后、耳廓、阴囊、心前区、腹部、足心
- 7、容易造成神经压迫的部位

冷热疗法

热疗禁忌

- 1、软组织扭挫伤早期（48h内）
- 2、未经确诊的急腹症
- 3、面部危险三角区化脓、感染者
- 4、治疗部位有金属移植物者
- 5、感觉功能损伤、意识不清者
- 6、治疗部位有恶性肿瘤者

冷热疗法

第二节 常用冷疗法

一、局部冷疗法

- 1、冰袋、冰囊
- 2、冰帽、冰槽
- 3、冷湿敷法

二、全身冷疗法

- 1、温水擦浴
- 2、乙醇擦浴

冷热疗法

冰袋、冰囊的使用

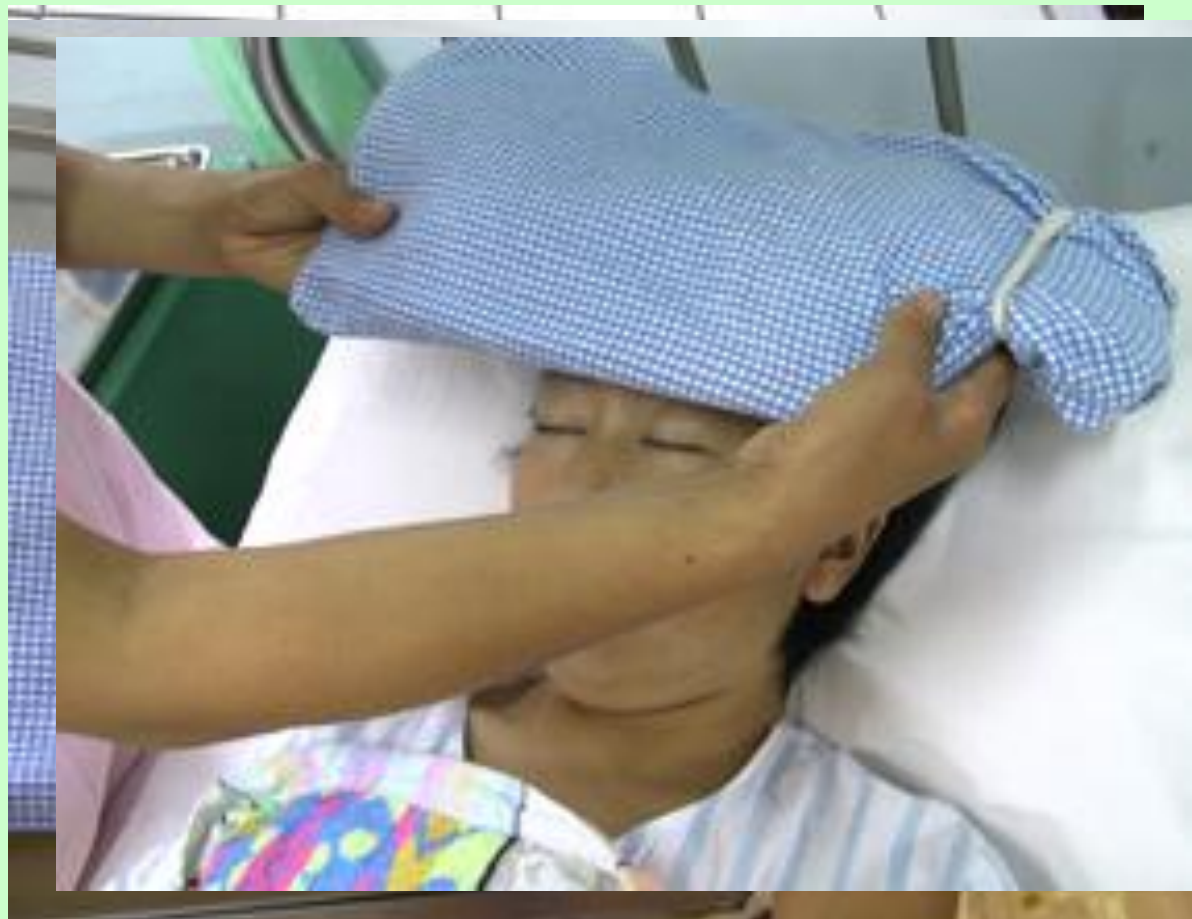
目的：

降低体温，局部消肿、止血、减轻疼痛



冷热疗法

操作步骤



冷敷疗法

注 意 点

- 1、冰块敲成核桃大小，用水冲去棱角
- 2、装1/2满，排气、检查有无漏水
- 3、降温部位：前额；冰囊置于腋下、腹股沟；扁桃体摘除术后置于颈前颌下；
- 4、使用时间小于30min，并休息1h后再使用
- 5、及时记录并做好交班

冷热处理法

冰帽、冰槽的使用

目的：

降低脑温，防治脑水肿，减轻脑细胞损害



冷热处理法

注意点

- 1、后颈部和接触冰块的部位垫以海绵垫，注意保护双耳
- 2、双眼不能闭和者，用凡士林纱条覆盖眼睛，以保护角膜
- 3、每30min测体温一次，保持肛温在 33°C 左右，不得低于 30°C ，否则易导致室颤
- 4、及时记录并做好交接班

冷热处理法

冷湿敷的使用

目的：

降温，早期扭伤、挫伤的消肿、止痛

冷热疗法

温水擦浴（乙醇）

目的：

常用于体温在 39.5°C 以上的高热病人



浴热疗法

操作步骤



冷敷疗法

注意 点

- 1、水温在32-34℃
- 2、头部置冰袋，足部置热水袋
- 3、每侧肢体拍拭3min，腋窝、肘窝、腹股沟和腘窝处多拍拭片刻，全程不超过20min
- 4、禁擦胸前区，后颈、腹部及足底
- 5、乙醇擦浴禁用于血液病病人及新生儿
- 6、乙醇浓度25-30%
(75%乙醇2份+水3份)

冷热处理法

第三节 常用热疗法

一、干热法

热水袋、烤灯、暖箱、化学加热袋

二、湿热法

热湿敷、热坐浴、浸泡

热疗法

热水袋的使用

目的：

保暖、舒适、解痉、镇痛



冷热疗法

操作步骤



热敷疗法

注意 点

- 1、水温60-70℃；对于老年、小儿、昏迷、用热部位知觉麻痹者，水温调至50℃
- 2、灌水至1/2满，排尽空气
- 3、放置时，袋口朝向身体外侧，以防漏水时造成烫伤
- 4、及时观察用热局部的皮肤，严格交接班

冷热疗法

烤灯的使用

目的：

促进局部皮肤干燥；治疗婴儿红臀；促进压疮的愈合；促进伤口愈合，减轻伤口肿痛，保持干燥



冷热疗法

注 意 点

- 1、灯距为30-50cm；每次的照射时间为20-30min
- 2、为颈部与胸部照射者保护眼睛
- 3、注意安全，照射过程中不能遇水，否则会爆炸
- 4、照射毕须室内休息15min后方可外出，以免感冒

浴热疗法

热湿敷法

目的：促进局部血液循环、消炎、减轻疼痛



热湿敷法

操作步骤



冷敷疗法

注 意 点

- 1、每3-5 min更换敷布一次,热敷时间为15-20min
- 2、如有伤口,按无菌要求换药
- 3、面部湿热敷者, 15min后方可外出,以防感冒
- 4、敷布上加盖毛巾以维持温度

冷热疗法

热坐浴的使用

目的：

减轻局部疼痛、水肿、炎症,用于会阴、
肛门、外生殖器疾患及盆腔充血、水肿、炎
症及疼痛



热坐浴法

注 意 点

- 1、可用温水或1:5000的高锰酸钾,坐浴的时间为15-20min
- 2、禁忌:经期、妊娠后期、产后2W内、阴道出血、盆腔急性炎症期
- 3、注意保暖,老年病人注意病情观察
- 4、如有伤口按无菌技术处理伤口

冷热疗法