

# 足痛：护理说明

## Foot Pain: Care Instructions

### 您的护理说明



引起疼痛和肿胀的脚部受伤非常常见。几乎所有运动和家居维修项目可引起失足，最终导致脚痛。正常磨损，特别是随着年龄增长，也可引起脚痛。

大多数轻微的脚伤会自行痊愈，居家治疗通常是您所需要做的。如果受伤严重，则可能需要进行检查和治疗。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

### 在家如何自我护理？

- 请严格遵照医嘱服用止痛药。
  - 如果医生开了处方止痛药，请遵照医嘱服用。
  - 如果不想服用处方止痛药，请向医生咨询是否可以服用非处方药。
- 休息并保护好脚。中断引起疼痛的任何活动。
- 用冰块或冰袋敷脚，每次 10 至 20 分钟。请在冰袋和皮肤之间垫一层薄布。

- 在扭伤后接下来的三天中，冰敷疼痛的肢体时、或者坐下或躺下时，请用枕垫垫高胳膊或腿部。应尽量保持伤口高于心脏。这样有助于减轻肿胀。
- 医生可能建议您用弹性绷带包住脚。在医生建议的时间内包住脚。
- 如果医生建议使用拐杖，则遵照医嘱使用。
- 穿宽大的鞋。
- 一旦疼痛和肿胀消失，开始轻轻活动脚。医生会告诉您哪些练习会有帮助。

## 应何时打电话寻求帮助？

任何时候如果您认为需要紧急救护，请拨打 911。例如，应在出现以下情况时打电话：

- 脚变苍白、青紫或发冷。

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生或立即寻求医疗护理：

- 不能移动脚或脚站直。
- 脚看起来扭曲或超出其正常位置。
- 脚在下楼梯时不稳定。
- 出现感染征象，例如：
  - 疼痛加剧、肿胀、发热或者红肿。
  - 出现源自疼痛部位的红色条纹。
  - 脚部流脓。
  - 发烧。
- 脚麻木或刺痛。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 情况未如预期好转。
- 受伤部位持续青肿超过 2 周。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 D999，以了解更多信息 "足痛：护理说明."

目前截至: 2021年7月1日