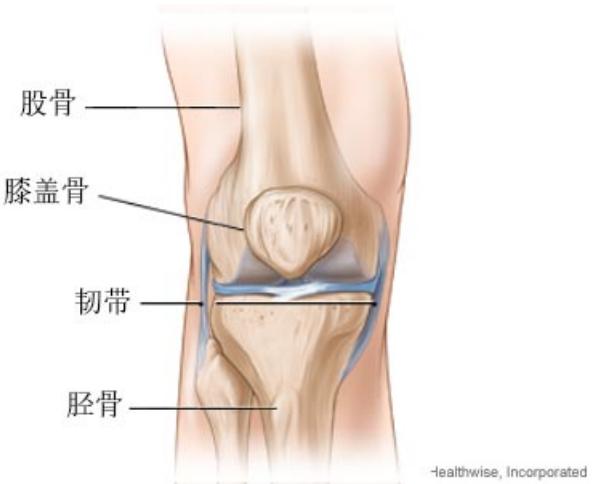


膝盖疼痛或损伤：护理说明

Knee Pain or Injury: Care Instructions

您的护理说明



受伤是常见的膝盖问题病因。突然(急性)损伤可由膝盖受到的直接打击引起。膝盖问题还可由膝盖异常扭转、弯曲或跌倒引起。疼痛、青紫或肿胀可能很严重，并可能在受伤的几分钟内出现。

过度使用是引起膝盖疼痛的另一个原因。其他原因有爬楼梯、跪下以及其他使用膝盖的活动。日常磨损，特别是随着年龄增长，也可引起膝盖疼痛。

休息以及进行家庭治疗往往减轻疼痛和让膝盖愈合。如果膝盖受伤严重，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？

- 请务必安全用药。应认真阅读并按照标签上的说明服用。
 - 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。
- 休息并保护好膝盖。中断引起疼痛的任何活动。

- 用冰块或冰袋敷膝盖，每次 10 至 20 分钟。请在冰袋和皮肤之间垫一层薄布。
- 在扭伤后的三天内，冰敷膝盖时，或者坐下或躺下时，请用枕垫垫高疼痛膝盖。应尽量保持伤口高于心脏。这样有助于减轻肿胀。
- 如果膝盖不肿胀，可用湿热毛巾、加热垫或暖布敷膝盖。
- 如果医生建议用弹性绷带、套筒或其他类型的膝盖支撑物，请遵照医嘱佩戴。
- 按照医生有关可对脚施加多少重量的说明。按照医嘱使用手杖、拐杖或助行器。
- 按照医生有关治疗过程的活动的说明。如果可进行轻度运动，慢慢增加活动。
- 达到并维持健康的体重。额外重量可使关节负担加重（尤其是膝盖和臀部），并使疼痛加剧。减重会有帮助（即使只是几磅）。

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：

- 出现肺部有血凝块（称为肺栓塞）的症状。症状可能包括：
 - 突然胸痛。
 - 呼吸困难。
 - 咳血。

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：

- 出现剧痛或疼痛加剧。
- 腿或脚变冷或变色。
- 不能站立或对膝盖施加重量。
- 膝盖看起来扭曲或弯曲变形。
- 无法移动膝盖。
- 出现感染征象，例如：
 - 疼痛加剧、肿胀、发热或者红肿。
 - 出现源自膝盖的红色条纹。

- 膝盖部位流脓。
- 发烧。
- 腿部有血栓（称为深静脉血栓）迹象，例如：
 - 小腿、膝盖后部、大腿或腹股沟疼痛。
 - 腿部或腹股沟发红并肿胀。

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：

- 膝盖刺痛、无力或麻木。
- 出现任何新的症状，如肿胀。
- 受伤持续超过 2 周的膝盖部位青肿。
- 情况未如预期好转。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 K195，以了解更多信息 "膝盖疼痛或损伤：护理说明."

目前截至: 2021年7月1日