

外

傷





目

錄

| | |
|------------------------|---|
| 傷口的種類..... | 1 |
| 單純傷口的自我照顧..... | 2 |
| 注意事項..... | 3 |
| 何謂頭部外傷..... | 4 |
| 常見症狀..... | 4 |
| 有哪些症狀應再次就醫..... | 5 |
| 如何預防..... | 5 |
| 安全運動的注意事項..... | 6 |
| 急性運動傷害的處理-PRICE原則..... | 7 |
| 慢性運動傷害的處理..... | 7 |

傷口的種類

- 刮傷和擦傷

表層皮膚受傷，大部分真皮是完整的，出血為慢慢滲流，主要是磨蝕表皮所造成的。

- 撕裂傷

全層皮膚受傷，有進入皮下脂肪或更深的組織，主要是重重的鈍器打擊或利器割傷所引起。

- 穿刺傷

為尖銳物體進入皮膚，如刀子和釘子，出血通常不多，容易感染。

- 人和動物的咬傷

可能引起穿刺或撕裂傷或兩者並存，這種傷口非常容易感染。



單純傷口的自我照顧

- 止血

輕微的切割傷和擦傷的傷口通常很快就會停止流血。若血流不止，用乾淨的布或繃帶輕壓傷口。

- 清潔傷口

用肥皂、清水和毛巾洗淨傷口周圍，避免肥皂水滲進傷口引起過敏。清洗傷口後若還有殘留物，以酒精消毒過的乾淨鑷子取出。若還有鑷子夾不出來的殘留物，請就醫，不要試圖自行取出。徹底清洗傷口可減少感染破傷風的機會。

- 覆蓋傷口

傷口接觸空氣有助於加速癒合，但包紮傷口可保持傷口乾淨，避免有害細菌的感染。水泡破裂後容易感染，應適當包紮，直到結疤。

- 常換藥以預防感染

至少每天、或當包紮棉布潮濕或弄髒後更換。對黏性膠布過敏的人可改用不黏繃帶、消毒紗布和紙膠帶。藥房都可買到。

注意事項

- 確定創傷來源。穿刺傷深的切割傷、動物咬傷或不乾淨的傷口，容易感染破傷風。較嚴重的傷口，即使10年內已打過破傷風疫苗，仍需追加一劑加強劑。5年內沒注射過破傷風疫苗者，若傷勢較重或傷口污染，也要補注射一劑。
- 優碘、雙氧水、黃藥水、紅藥水、紫藥水等消毒藥水會破壞傷口新生細胞，傷口只需要用生理食鹽水清潔就可以，若必須用消毒藥水，需經醫師指示。
- 在撕OK繃時應盡量與皮膚平貼，減少對皮膚的拉扯作用，甚至傷及復原中的傷口。
- 若發生傷口與紗布塊沾黏時，不要用力拉扯，最好是以生理食鹽水輕輕沖洗沾黏部份，使其可以容易被分離，而不會破壞肌膚的新生組織。
- 選擇適合傷口大小的OK繃，讓傷口可以完全被紗布塊包覆住，過小的OK繃會導致傷口與膠膜沾黏而造成更嚴重的傷害。



何謂頭部外傷



指頭部遭受外力所造成的損傷，也就是說頭部在外力的作用下（如：撞擊、爆炸、穿刺、劇烈的加速減速等），有頭部或腦神經受損的證據而稱之。



常見症狀

和一般的外傷不一樣，看得到的傷口其實不必太擔心，真正要注意的反而是顱骨內的「內傷」。病患可能一開始意識清楚、檢查無異常，卻在數小時或數天之後才產生延遲性的出血。

頭痛、眩暈、嘔吐、短暫性神智喪失（意識昏迷、失憶症）、癲癇腦震盪症候群（Post Concussion Syndrome）：頭痛、頭暈、噁心感、失眠、沮喪、平衡感失調。

有哪些症狀應再次就醫

- 意識狀況逐漸惡化，如：意識混亂、昏睡、叫不醒、說話含糊不清。
- 常出現頭痛或原有頭痛加劇。
- 不停嘔吐。
- 突發性抽筋。
- 視覺模糊不清。
- 呼吸型態改變。
- 頭部不正常分泌物。



如何預防

- 改善交通、工地、校園、家庭環境等安全。
- 頭部外傷雖然在《道路交通管理處罰條例》第 31 條修正實施機車駕駛強制戴安全帽後大量減少，然而嚴重頭部外傷發生後之死亡率仍然高達 35 %。

安全運動的注意事項

- **備妥裝備**

外出運動前，請依戶外活動項目內容，檢視是否備妥相關裝備。

- **暖身運動**

運動前要做暖身運動，至少做到心跳加速、稍微出汗的程度。

- **氣溫**

注意氣象報導，天氣太冷時，可改從事室內活動，外出時記得保暖，有心血管疾病或其他慢性疾病的朋友應避免於寒冷清晨出門，等氣溫回升後再出門運動。鼻子過敏的民眾運動前也可帶上口罩避免冷空氣直接接觸呼吸道。

- **空氣**

避免空氣品質不好的環境，如灰塵、二手菸、花粉等。

- **紫外線**

隨時注意紫外線強度，從事戶外活動時要防曬。

- **環境**

運動的場所需注意治安及環境安全。

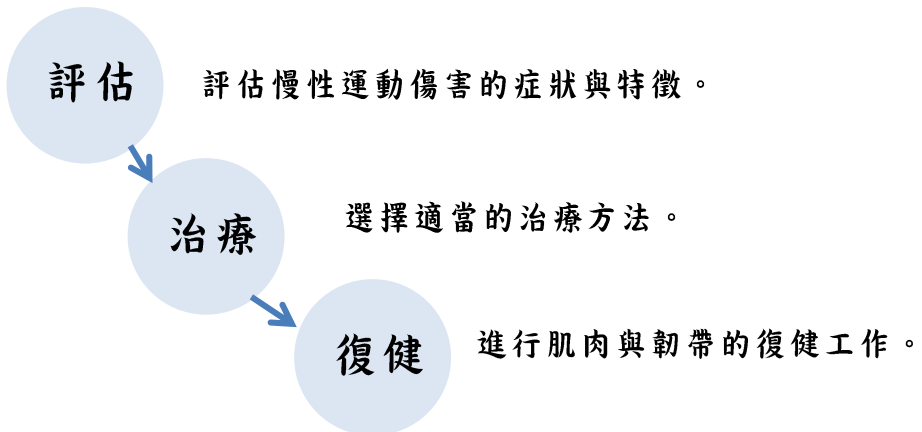


急性運動傷害的處理-PRICE原則

發生運動傷害時，切記保持冷靜及鎮定，先判斷傷勢，並進行必要的緊急傷害處理，如有需要，立即聯繫 119 或就近的專業醫療單位。

| | | |
|---|---------------------|--------------------|
| P | 保護 (protection) | 保護受傷的部位，防止進一步的傷害。 |
| R | 休息 (Rest) | 讓受傷處好好休息，避免不舒服或腫脹。 |
| I | 冰敷 (Icing) | 降溫以消腫、緩解疼痛及減輕發炎。 |
| C | 壓迫 (Compression) | 間斷或持續加壓受傷處，減少腫脹情形。 |
| E | 抬高 (Elevation) | 儘量抬高受傷的部位，使其高於心臟。 |

慢性運動傷害的處理



編

輯

群

- 指導單位

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系

郭鐘隆 特聘教授兼教育學院副院長

國立臺灣師範大學 學生事務處健康中心

連盈如 特聘教授兼健康中心主任

陳珈儀 健康促進管理師

- 編輯小組

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系

李婉汝 林怡平 高子修 陳貞宇 陳慈徽 黃品瑄 黃翊軒