

# 急救錦囊

## 扭傷及拉傷

**定義：**扭傷是肌肉過度拉張和用力所造成。背扭傷是常見的傷害。拉傷是護住身體各關節的韌帶受傷，韌帶可能拉長或全拉斷。通常是由於過度擴張或超過正常幅度的扭曲肢體，因而拉長並拉斷某些部分韌帶的纖維。

**症狀：**移動受傷部位會痛，關節有觸痛、腫脹情形，觸碰患處會覺痛，受傷部位皮膚淤青。

**處理要點：**

**休息：**應立即停止運動，特別是受傷部位不要再給予不必要的活動，預防傷勢惡化。

**冰敷：**受傷腫脹部位以冰敷來止血消腫、止疼、鬆筋（受傷 24 小時內使用，超過 24 小時後予溫濕敷）。

**壓迫：**以彈性繃帶包紮受傷部位，除止血消腫外，可限制受傷部位的活動。

**抬高：**將受傷部位抬高使其位置高於心臟位置，以利血液回流，達到止血消腫的目的。

若合併有外傷時，傷口處可用生理食鹽水棉球清洗，塗上優碘藥水，待至少 30 秒後再以生理食鹽水棉球將優碘擦掉和用紗布覆蓋，保持傷口適當溼度。若傷口太深獲太大時，不宜用此方法。

## 燙傷

**定義：**碰觸到火焰、炙熱的物體，如開水、蒸氣、滾燙油、腐蝕性化學藥品或電流擊傷等造成皮膚的傷害。沖

**症狀：**第一度：傷及表皮層，有皮膚發紅、火熱刺痛感，無水泡、皮膚乾燥等情形。

第二度：傷及真皮層，有皮膚發紅、腫、起水泡，疼痛厲害，表皮潮濕的症狀。

第三度：真皮及表皮全部破壞

**處理要點：**

**沖：**立刻以流動冷水或自來水沖洗患處 15 分鐘。

**脫：**在水中除去覆蓋的衣物，若有黏在傷口上的衣物，不可用力脫去。

**泡：**在水中持續浸泡約三十分鐘。

**蓋：**不塗抹任何藥膏，僅以消毒過或乾淨的被單、布條覆蓋傷處。

**送：**送醫急救。

燙傷時，起水泡或掀起之皮膚，不要扯去或剪掉，貼平在傷口上，有易於傷口之復原。

## 毒蛇咬傷

定義：被毒蛇咬傷。

症狀：傷口疼痛、休克。

處理要點：

急救原則：保持鎮靜，儘量辨別蛇類，限制運動，結紮阻止血流毒液擴散，迅速就醫。

急救方法：

(1) 以布條或手巾綁住傷處上方，減緩毒液擴散。

(2) 結紮後，用擠壓器使毒液釋出體外，再用乾淨的毛巾覆蓋傷口。

(3) 急速就醫，各地衛生所及省市立醫院均有抗蛇毒傷血清。

預防方法：清除住處四週雜物，外出登山郊遊應穿厚長褲與鞋襪，避免進入矮樹叢與雜草堆。

## 蜂螫咬中毒

定義：被蜂尾的毒囊和利針刺入皮膚釋放毒液而引起。

症狀：一般蜂螫傷，局部有紅腫、疼痛、數小時即可自癒，少數人出現水泡或壞死。驚動群蜂而被多處螫傷後，可能有全身症狀，如發燒、頭痛、嘔吐、腹瀉、煩躁不安，以致痙攣、昏迷。對蜂毒過敏者，立即發生全身性蕁麻疹、喉頭水腫、氣管痙攣，過敏性休克。成人被蜂螫傷 30-60 處，可能致命。

處理要點：

1. 傷者保持鎮靜，如有毒刺遺留，應即用針頭完全挑出螫刺。

2. 用紗布或棉花沾氨水敷蓋患部 5-10 分鐘，以中和毒素(尿液亦可)。

3. 局部冷敷、止痛。注意有無過敏、休克情形，若有應儘速送醫治療。

預防：

1. 野外活動時戴白色帽子，穿淺色衣服，不宜使用香水。

2. 若遇蜂巢，無萬全準備，不要去摘取。

3. 若遇蜂襲，儘量包住身體，減少被咬部位。

## 發燒

定義：體溫異常上升，呈高溫狀態。即體溫超過攝氏 37 度過(腋溫)以上稱之。

症狀：可能伴有臉色潮紅，全身酸痛無力、倦怠、有熱感、心跳增加、呼吸次數增加，食慾不振、頭痛、頭暈、畏寒、顫抖等。

處理要點：

- 1.冰枕(冰寶)使用(口溫抗氏 38 度以上)，減少衣物，調整被蓋，若有顫抖、畏寒時需要給予保暖。
- 2.可用溫水擦拭身體或洗溫水澡。(口溫攝氏 39 度以上)。
- 3.注意生命微象(血壓、體溫、脈搏、呼吸)的變化。
- 4.保持空氣流暢。
- 5.多喝開水。
- 6.宜多臥床休息。
- 7.食慾差時，宜採少量多餐。
- 8.喉嚨痛時，可一日多次以溫食鹽水含漱喉嚨。

預防：

- 1.避免感染：勿與感冒患者共用碗筷、杯，少上公共場所。
- 2.增加自己的抵抗力：均衡而營養的飲食、充足的水分補充、足夠的休息、適度的運動、愉快的心情和多吃水果(抗取 Vitamin C)都是妙方。

## 牙痛

定義：牙齒因為蛀牙或長智齒，或其他牙齒疾病，造成疼痛不適。

症狀：疼痛、牙齦發炎、腫脹不適、出血。

處理要點：

- 1.可用鹽水(或漱口水)漱口。
- 2.冰敷患處。
- 3.平時應注意口腔衛生，養成使用牙線、飯後刷牙和睡前刷牙的習慣。並每 6 個月至一年，定期作牙齒檢查。

## 胃痛

定義：胃部因消化不良，或其他胃部疾病(如胃潰瘍、十二指腸潰瘍)，或情緒因素，或遭受壓力而產生的特殊反應。

症狀：噁心、胃部有灼熱感、上腹或橫隔膜下方疼痛不適等。

處理要點：

- 1.放鬆心情，如聽音樂，以鬆弛緊張的肌肉與神經。
- 2.採少量多餐方式進食。
- 3.若是空腹時疼痛，可進食蘇打餅乾，以減少輕疼痛。
- 4.改變生活型態，如不熬夜、定食定量、不暴飲暴食、不過分緊張、焦慮、不事事追求完美。
- 5.避免服用刺激性食物和藥物。
- 6.禁止抽煙、喝酒、喝咖啡。
- 7.飲食儘量不要添加任調味料或香料，如醋、辣椒、胡椒、芥茉等。
- 8.避免工作過於勞累，每天應有一定時間休息、睡眠。
- 9.避免三餐不定時或不吃的情形。

## 生理痛(經痛)

定義：在月經來潮或之前幾天，出現腹部疼痛或悶痛情形。

症狀：腹部不適、煩躁易怒、心神不安、腰背部酸痛等。

處理要點：

- 1.先評估疼痛部位和疼痛情形，確定是否為生理痛。
- 2.若確定為生理痛時，可使用熱敷墊溫暖上腹部，大約 30 分鐘以上，熱敷墊溫度宜在(攝氏 46-48 度)。
- 3.保持環境安靜。
- 4.可將腳曲膝以減輕腹部張力，並可以減輕疼痛。
- 5.避免食用刺激性食物(冰冷食物、咖啡、茶、酸辣食物)如醃製品。
- 6.可以多吃甜，例如巧克力、甜紅豆湯，或多補充維生素 B6 的食物。
- 7.維持適當的活動，以助血液循環，但避免劇烈運動，若疼痛厲害，可臥床休息。
- 8.為預防經痛，女生在生理期間，要避免熬夜(尤其在第一日)，避免用冷水洗頭，避免冰冷食物，和少提重物，好好保養自己，多吃營養的食物如甜食，並適當保暖。

## 流鼻血

定義：可能是鼻子抓傷、擤鼻涕、過度刺激鼻黏膜或感染，而造成鼻出血。

症狀：鼻部疼痛、鼻部流出血液、有時血液流至喉嚨而咳出或吐出血液，鼻部腫脹不適。

處理要點：

- 1.讓患者坐下並向前傾，以免血液或血塊阻塞呼吸道。
- 2.捏住鼻樑兩邊無骨處，約 15 分鐘，再慢慢放鬆，以達止血目的，不可讓患者擤鼻涕或碰撞鼻部，血液流至喉嚨時，教導患者將其咳出或吐出，不要吞入食道。
- 3.用冷毛巾或冰敷臉部或鼻部，以協助血管收縮。
- 4.止血後，教導患者勿再刺激鼻部。

## 中暑

定義：由於身體長期暴露於高熱下，體溫調節功能發生障礙，無法控制體溫，汗腺失去排汗功能，以致身體不能散熱。

症狀：

- (1)體溫上升(超過攝氏 40 度以上)。
- (2)面色潮紅、皮膚乾燥。
- (3)脈搏快而強。
- (4)頭痛、噁心、全身無力、嚴重時可能失去知覺。

處理要點：

- 1.者移至陰涼處，解開身上的衣服，墊高頭肩部。
- 2.減低患者的體溫，可用毛巾或海綿浸泡溫水(攝氏 38 度-40 度)，拍拭身體，使體溫降至 38 度，脈搏每分鐘 100 次以下。
- 3.識清醒時，宜多補充水分或生理食鹽水。
- 4.體溫之變化與排尿情形。
- 5.環境安寧。
- 6.去知覺者，應確保呼吸道暢通，必要時給予氧氣吸入。

預防：

- 1.太多時，應喝生理食鹽水。
- 2.避免直接曝曬於陽光之下。
- 3.炎熱時，外出要戴草帽或撐傘，穿淡色的衣服。

## 昏厥(暈倒)

定義：因腦部血液供應突然減少，而導致暫時性的知覺喪失，但經數分鐘後，仍可恢復知覺。

症狀：臉色蒼白、頻頻打哈欠、皮膚濕冷、冒冷汗、頭暈、噁心、想吐。

處理要點：

- 1.若患者主訴快要暈倒時，應該讓他坐下，鬆開頸、腰的衣服，同時使他的頭部垂到膝上。
- 2.患者若已暈倒，應該讓患者平躺，搖高床尾使腳高於頭部 20-30 公分。
- 3.鬆開患者頸、胸、腰部的衣服，讓其吸入新鮮空氣，如在室外，不要讓陽光直接照射到患者。
- 4.可以使用阿摩尼亞讓患者聞，使其甦醒。
- 5.如有嘔吐時，將其臉傾向一邊，以防異物梗塞。
- 6.輕拍患者臉部、使其甦醒。
- 7.甦醒後，不可立刻下床走動，仍該躺著休息數分鐘。
- 8.於甦醒後，檢查身體有沒有受傷。
- 9.不可任意給患者飲食或喝水，須待患者完全清醒，方可酌量給予飲水。
- 10.患者恢復知覺後，適度給予心理支持。
- 11.懷疑有頭頸部受傷者，不可任意搬動患者。

## 眼中異物

定義：眼中有異物飛入(如昆蟲、砂子、金屬、玻璃碎片)，致眼睛不適。

症狀：疼痛、灼熱感、流眼淚、眼球發紅、畏光、視力模糊不清。

處理要點：

- 1.教導患者勿用手揉眼睛。
- 2.檢視患者眼睛前先洗手。
- 3.若有異物插入眼球，不要嘗試取出。
- 4.如果異物停留或游移於眼球上或眼皮內，可輕拉上眼皮，讓淚液將異物沖出，或用生理食鹽水沖洗眼睛。

## 腹瀉

定義：大便中的水分增加，排出似泥狀或近於液狀得糞便稱之。排便的次數增加，伴有腹痛，殘便感，裏急後重感。

症狀：可能伴有食慾不振、腹鳴、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭暈、頭痛、全身倦怠感，嚴重腹瀉時，會有肛門部疼痛、肛周圍糜爛、脫肛、血便、脫水、電解質不平衡。

處理要點：

1. 無發燒時，可吃清淡飲食。若無法改善，且持續腹瀉三次以上，則禁食一餐，但可喝加有鹽的開水，之後再漸喝些果汁，最後才慢慢進入正常飲食。
2. 避免腹部壓迫，並給予腹部保暖。
3. 攝取易消化、植物纖維質少的東西。
4. 肛門若有疼痛、糜爛等情形，保持肛門部的清潔、乾燥，並予溫水坐浴。

送醫條件：

1. 有嚴重之合併症者(如發燒、嘔吐、厲害的腸絞痛、水瀉不止、血便)。
2. 經處理後，仍持續腹瀉者。

附註：若是因食物中毒，而導致上吐下瀉的不適症狀，除採上述措施外，請主動告知健康中心，以作下一步的處理與調查。

## 便秘

定義：大腸內貯留糞便通過較普通為遲緩，停滯在腸內造成排便困難的狀態。

症狀：排便次數減少、乾硬糞便、排便困難及需用力、排便後有殘便感、脹氣、腹痛。

處理要點：

- 1 養成每日定時排便的好習慣，有便意感，馬上如廁，以免糞便乾燥、堅硬，造成排便困難。
- 2 每日餐前先喝一杯冷開水(約 500cc)，30 分鐘後如廁，放鬆心情解，多攝取水分(>2000 cc/天)。按摩腹部，依順時鐘方向(上行→橫行→下行結腸)按摩，促進腸蠕動。不要長時間坐著，多起來走動活動。
3. 多運動。

## 換氣過度

定義：由於緊張或情緒不好所造成的呼吸加快現象，患者會覺得好像自己肺部空氣不夠而喉嚨發緊，覺得沒有空氣，導致患者增加呼吸，以便吸入更多空氣。因為快速呼吸，造成血中二氧化碳水平降低，引起喉頭、胸部肌肉發緊，使症狀更加劇。

症狀：頭暈，手腳、口唇部麻木和刺痛，肌肉顫抖、抽搐、發紺、出汗、皮膚冰冷、胸部壓迫感、胸悶、緊張不安。

處理要點：

- 1.拿一個紙袋鬆鬆的放在患者口鼻處，使其吸入呼出的空氣，與二氧化碳的混合氣體，教導患者放鬆肌肉，患者在袋內呼吸4至5分鐘，呼氣時儘量緩慢。
- 2.維持患者身心之安靜，調整運動量，培養良好的溝通。
- 3.維持舒適之半坐臥式，或坐立之姿勢。
- 4.除去緊身的內、外衣。
- 5.維持環境安寧，空氣流通。
- 6.必要時給予氧氣治療。

## 肌肉抽筋

### 一.可能原因

- 1.局部循環不良。
- 2.過度疲勞。
- 3.肌肉肌腱裂傷。
- 4.局部溫度變化大。
- 5.情緒緊張以致肌肉不協調。

### 二.處理原則

- 1.停止運動，坐下或躺下休息。
- 2.抓住痙攣肌肉，局部施以均勻壓力，然後緩慢且持續的拉長它，使它放鬆。
- 3.勿用力打肌肉或把它拉的過長，以避免造成肌肉纖維或肌腱斷裂。
- 4.如抽筋時間過長，可用熱敷方式。
- 5.若肌肉因過度疲勞引起的抽筋，則需保持休息，不可進行運動，等疼痛消失，才可以恢復運動。

### 三.預防方法

- 1.預先做好熱身運動，不要一下子跳入冷水中游泳，否則肌肉暴露低溫環境中容易抽筋。
- 2.避免肌肉受碰撞而裂傷。