

日常急救常識

First Aid Tips

日常生活中的意外如割傷、擦傷、扭傷及燒傷等，如能得到妥善的護理，可避免引致感染及惡化。為使遇到意外時可以施行急救措施，最好在家中貯備一個急救箱。急救箱可從藥店買到，也可以自己預備一個。急救箱內的物品可以包括如下幾種：

1. 消毒紗布塊
2. 繃帶
3. 膠布
4. 黏性膠貼片
5. 膠手套（用完丟棄的）
6. 剪刀
7. 消炎藥膏
8. 消毒藥水
9. 吸水藥棉
10. 止痛藥
11. 小鉗
12. 扣針

處理日常家居意外輕傷，可遵循以下的步驟：

I. 刀傷及擦傷

- 用乾淨布或紙巾（或消毒紗布塊）按壓傷口止血。
- 用水及溫和性肥皂清洗傷口週圍，如需要的話，可用經酒精消毒過的鉗子除去傷口內的污物。
- 用清潔乾布抹乾傷口。
- 敷上消炎藥膏以防感染。

- 大部份的小外傷，應保持傷口乾爽，並暴露在空氣中可加速愈合。但如果傷口容易弄濕或弄髒應用消毒紗布覆蓋傷口，並每日更換。

如傷口有感染的跡象，如紅腫、流膿及發燒等，應立刻看醫生。並詢問醫生是否需注射破傷風免疫針。外傷雖小，但若處理不當，容易引致破傷風的危險。破傷風的症狀是顎骨關節僵直，不能張口，痙攣及呼吸困難。

II. 扭傷及拉傷

扭傷是指與關節相連的韌帶組織受傷，如足踝、膝及手指關節等。拉傷則是由於強力拉扯或提抬重物導致連接肌肉與骨的筋腱或肌肉受傷。

預防

- 經常運動以保持良好的體格。
- 運動之前或後要舒展關節肌肉。
- 多做伸展關節肌肉的運動以使肌力增強。可向您的醫生或物理治療師查詢有關這方面的指示。
- 運動時穿戴護身的服裝並選擇適當的運動鞋。

急救之四個步驟

- 立即停止移動及使用受傷部位以避免加重傷勢。
- 冷敷傷處以幫助止血、減輕疼痛及紅腫。將冰袋用毛巾包裹，置於傷處不要超過 20 分鐘，並每兩至三小時重復一次。24 小時後則可對患處溫敷。但切記要先冷敷後溫敷。
- 用繃帶包紮傷處可控制紅腫及加速癒合。但記住不要包紮得太緊，並應留意是否有血流不暢的現象，如麻痺、疼痛、顫震、皮膚轉色，及皮下溫度有變化等。
- 抬高受傷部位 (盡可能高於心臟) 以減輕疼痛及腫脹。

一旦發現紅腫或疼痛加劇，應立刻看醫生。

III. 燒傷預防

- 外出時塗抹防曬太陽油及穿著舒適戶外活動衣服以保護皮膚。
- 下廚時提拿熱鍋要用墊布，以免灼傷。
- 爐頭上的鍋煲提手勿伸出爐外，以避免碰撞，引致熱水外溢。
- 熱水爐的溫度不要調得太高以防燙傷。

急救步驟:

- 用大量的冷水 (非冰水) 沖洗傷口，直到疼痛及紅腫減輕。切勿用冰敷。如燒傷處不能浸於水中，用冷毛巾敷壓傷處。

- 用清潔乾紗布覆蓋傷口以防感染。不要試圖使用家庭藥油去處理燒傷，如藥膏、油、牛油、或醬油等，因為此類物品可妨礙傷口熱氣散發及引起感染。但可敷用一些消炎藥膏以防感染發炎。
- 不要嘗試戳破水泡。

如燒傷損壞了皮膚，或有紅腫、水泡及流水等癥狀，應立刻請醫生治療。

當意外受傷時，而您又不知如何處理，不論輕傷重傷，均要立刻看醫生。

摘自華人社區健康簡訊——一九九八年夏季刊
01/2010 年修正

©1998 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010