日常急救常识

First Aid Tips

日常生活中的意外如割伤、擦伤、扭伤及烧伤等，如能得到妥善的护理，可避免引致感染及恶化。为使遇到意外时可以施行急救措施，最好在家中贮备一个急救箱。急救箱可从药店买到，也可以自己预备一个。

急救箱内的物品可以包括如下几种:

1. 消毒纱布块
2. 绷带
3. 胶布
4. 黏性胶贴片
5. 胶手套
   （用完丢弃的）
6. 剪刀
7. 消炎药膏
8. 消毒药水
9. 吸水药棉
10. 止痛药
11. 小钳
12. 扣针

处理日常家居意外轻伤，可遵循以下的步骤:

I. 刀伤及擦伤

- 用乾净布或纸巾（或消毒纱布块）按压伤口止血。
- 用水及温和性肥皂清洗伤口週围，如需要的话，可用经酒精消毒过的钳子除去伤口内的污物。
- 用清洁乾布抹乾伤口。
- 敷上消炎药膏以防感染。
- 大部份的小外伤，应保持伤口乾爽，并暴露在空气中可加速愈合。但如果伤口容易弄湿或弄髒应用消毒纱布覆盖伤口，并每日更换。

如伤口有感染的迹象，如红肿、流脓及发烧等，应立刻看医生。并询问医生是否需注射破伤风免疫针。外伤虽小， 但若处理不当，容易引致破伤风的危险。破伤风的症状是颚骨关节僵直，不能张口，痉挛及呼吸困难。

II. 扭伤及拉伤

扭伤是指与关节相连的韧带组识受伤，如足踝、膝及手指关节等。拉伤则是由於强力拉扯或提抬重物导致连接肌肉与骨的筋腱或肌肉受伤。

预防

- 经常运动以保持良好的体格。
- 运动之前或後要舒展关节肌肉。
- 多做伸展关节肌肉的运动以使肌力增强。可向您的医生或物理治疗师查询有关这方面的指示。
- 运动时穿戴护身的服装并选择适当的运动鞋。

急救之四个步骤

- 立即停止移动及使用受伤部位以避免加重伤势。
- 冷敷伤处以帮助止血、减轻疼痛及红肿。将冰袋用毛巾包裹，置於伤处不要超过 20 分钟，并每两至叁小时重复一次。24 小时後则可对患处温敷。但切记要先冷敷後温敷。
- 用绷带包紮伤处可控制红肿及加速癒合。但记住不要包紮得太紧，并应留意是否有血流不畅的现象，如麻痹、疼痛、颤震、皮肤转色，及皮下温度有变化等。

摘自华人市区健康简讯，1998-2020 年夏季刊 1/2020 年修正
Copyright © 1998-2020 Chinese Community Health Resource Center Revised 1/2020

- 抬高受伤部位（尽可能高於心脏）以减轻疼痛及肿胀。

一旦发现红肿或疼痛加剧，应立刻看医生。

III. 烧伤

预防

- 外出时塗抹防曬太阳油及穿著舒适户外活动衣服以保护皮肤。
- 下厨时提拿热锅要用垫布，以免灼伤。
- 炉头上的锅煲提手勿伸出炉外，以避免碰撞，引致热水外溢。
- 热水炉的温度不要调得太高以防烫伤。

急救步骤:

- 用大量的冷水（非冰水）冲洗伤口，直到疼痛及红肿减轻。切勿用冰敷。如烧伤处不能浸於水中，用冷毛巾敷压伤处。
- 用清洁乾纱布覆盖伤口以防感染。不要试图使用家庭药油去处理烧伤，如药膏、油、牛油、或酱油等，因为此类物品可妨碍伤口热气散发及引起感染。但可敷用一些消炎药膏以防感染发炎。
- 不要尝试戮破水泡。

如烧伤损坏了皮肤，或有红肿、水泡及流水等癥状，应立刻请医生治疗。

当意外受伤时，而您又不知如何处理，不论轻伤重伤，均要立刻看医生。

摘自华人市区健康简讯，1998-2020 年夏季刊 1/2020 年修正
Copyright © 1998-2020 Chinese Community Health Resource Center Revised 1/2020