

## 冰敷挫傷扭傷衛生教育指導

1. 冰敷使用或患肢予彈性繃帶固定時，若出現刺痛、麻木、蒼白等情形，須立即停止使用，並盡速就醫。
2. 冰敷使用時要用小毛巾墊於患處，不可直接接觸傷口，以避免凍傷。局部使用時，每 15~20 分鐘宜休息 20~30 分鐘。
3. 請抬高患肢（高於心臟），多休息，並時常活動手指或腳趾，以減輕腫脹及避免僵便。
4. 挫傷及扭傷開始 24—48 小時患部可使用冰敷，以減輕出血及疼痛。
5. 受傷部位可使用三角巾支托或彈性繃帶固定、加壓。
6. 患處若有傷口經換藥後，須保持乾燥與乾淨。
7. 急性期勿推拿受傷部位，避免增加組織腫脹、出血。

羅東聖母醫院 敬祝健康

## 冰敷挫傷扭傷衛生教育指導

|  |      |       |      |                    |         |
|--|------|-------|------|--------------------|---------|
| 姓名：  |      | 病歷號碼： |      | 生日：____年____月____日 |         |
| 指導對象   | 指導日期 | 指導方式  | 指導評值 | 指導者簽名              | 接受指導者簽名 |
| <input type="checkbox"/> 病患<br><input type="checkbox"/> 家屬   |      |       |      |                    |         |
| 指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。<br>指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。 |      |       |      |                    |         |