



急診扭傷、挫傷冰敷護理指導

1999.12制定
2020.04修訂
2021.01審閱

急性扭傷、挫傷會引起受傷部位紅腫、疼痛，可使用冰敷以達到止血、消炎、鎮痛、減緩發炎。

- 1.冰敷使用時若出現發冷、刺痛、麻木、蒼白等情形，須立即停止使用，並通知醫護人員。
- 2.請抬高患肢多休息，並時常活動手指或腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬。
- 3.請勿隨意推拿受傷部位。
- 4.受傷後患部即可使用冰敷，48小時後再改熱敷。
- 5.冰敷時用小毛巾墊於患處，冰敷袋不可直接接觸傷口，冰敷以10分鐘、休息10分鐘為原則，以防凍傷。
- 7.若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。

諮詢電話 台北25433535 轉3124；淡水28094661 轉2662

祝您 平安健康 馬偕紀念醫院急診室

項目：急診扭傷、挫傷冰敷護理指導

簽名：

關係：

日期：