

傷科治療之護理衛教

一、受傷之初期

- 1、患處需保持休息狀態不可任意活動或移動。
- 2、受傷 24 小時內應嚴禁熱敷，正確處理方法為休息、冰敷，抬高及局部壓迫患處避免腫脹，並勿自行推拿以免傷勢加重。
- 3、此時新傷初起腫痛，容易口乾口苦、食慾不振、大便秘結，宜吃些易消化的食物，如果汁、稀飯、豆漿、麥片、麵條等，此外宜多吃蔬菜、水果，以促進胃腸蠕動，增加排泄，防止腹脹、便秘，並忌食生冷及刺激性食物，如菸、酒、檳榔、咖啡及過酸過辣食物且香蕉及竹筍少吃。

二、受傷之中期

- 1、敷貼換藥應遵照醫師的指示，一般以不超過 8 小時為宜。
- 2、貼藥處若有搔癢時，應暫時除去藥膏，勿用指甲或尖銳物品抓癢以免造成皮膚損傷而感染，待症狀減輕後，再重新敷貼，若搔癢嚴重應立即就醫。
- 3、敷貼藥處應保持清潔以免細菌滋生。
- 4、患處若有傷口，應先嚴格消毒以防感染，並隨時注意傷口變化。
- 5、患肢若有瘀血情形，可於受傷 24 小時後熱敷以助瘀血吸收。
- 6、傷勢因人而異，故治療時間亦有所不同，需耐心持續治療，且重複性的受傷會延長治療之時間，故請特別小心保養照顧。
- 7、筋骨損傷患者應儘量避免食用香蕉、芒果或鳳梨等，且腥臭、油炸、燒烤及辛辣類的食物亦宜忌口。
- 8、外傷患者之調理應多補充蛋白質和維他命 C 等營養，可多食蛋類、豆製品、雞湯、及補充水果、蔬菜，如柳橙、檸檬類水果。

三、受傷之恢復期

- 1、恢復期可自行做適度的按摩及熱敷，以利關節之功能恢復，切忌劇烈運動或長時間從事相同動作之工作。
- 2、恢復期可從事輕鬆的運動如游泳、散步、騎單車、太極拳。不宜劇烈的競賽性球類運動。
- 3、患處活動時請先熱身並配戴護具保護，如護腕、護膝、護踝等。
- 4、日常的活動應由輕而重，切記未熱身就從事粗重工作，患處在不活動時，可不必穿戴護具，但仍需做保暖的功夫，一沾濕就立刻擦乾，勿貪涼吹風。
- 5、恢復期飲食應正常三餐飲食，且攝取充足之各種食物及水果加強體力之鍛鍊，可多食淡菜、海參、芝麻、胡桃肉等滋補之食品，少量的酒可促進循環，有助氣血之運行，但忌食啤酒及紹興酒類。