



黑青、扭到應該熱敷還是冰敷？

何燕妮

護理師

「黑青（瘀血）、扭到時，應該熱敷還是冰敷？」有人表示，在黑青及扭傷的初期，應熱敷以減輕受傷部位的充血及腫脹；而也有人認為應冰敷，使患部血管收縮，以達到消腫止痛的效果，到底哪種說法是對的？

在急診室擔任護理人員多年，曾看過不少這樣的病例：病患扭傷了腳踝，造成腫痛不適，起初不以為意，回家熱敷之後，越敷越腫，只好掛急診，經醫師的診斷及檢查確定無骨折，但患部卻因熱敷造成加倍腫痛，從醫生口中得知，要冰敷消腫才是，看到病患一付訝異的表情，才知原先的處理方式是錯誤的。

美國足科醫生 Steve E. Suff，在一次「預防與保健課程」系列演講中，提出因運動而造成傷害時，一些基本及簡單的處理方式，摘要如下：

一、腳踝扭傷

冰敷、壓迫患部或使用護踝，並抬高患部、休息。假如走路時身體本身的重量會使受傷的腳踝疼痛，則用拐杖行走；假如受傷前幾個小時內有發炎的現象，一直沒有減退，或是受傷部位感覺劇烈疼痛，則應趕緊找專業醫生治療。

二、瘀血或挫傷

冰敷、休息、抬高患部，假如有發炎的腫塊，需送醫由醫生診療。

運動傷害經常發生在運動員身上，之前台南市舉辦的全中運動會，台南市衛生局即提供醫療及運動傷害處理原則為 RICE，希望選手們在發生意外傷害時，能及時處理，讓傷害減至最低。而何謂 RICE？說明如下：

一、R——Rest（休息）

要求運動員停止受傷部位的運動，受傷後好好休息，可以促進較快的復原。

二、I——Ice（冰敷）

冰敷袋置於受傷部位，受傷後 48 小時內，每隔 2~3 小時內冰敷 20~30 分鐘。而冰敷有四個階段：冰、疼痛、灼熱、麻木，當變成麻木時，就可移開冰敷袋，移開冰敷袋後，在受傷部位以彈性繃帶包紮並抬高。此外，使用冰敷時須注意下列症狀：

1. 每次冰敷不可超過 30 分鐘，因為可能會發生凍傷或神經傷害，不可讓冰袋直接接觸皮膚，外裹一層毛巾來保護皮膚。
2. 運動員如果有循環系統毛病，如雷諾氏症（肢端之間歇性蒼白或發紺，由寒冷所引起之動脈痙攣）則不可使用冰敷。
3. 受傷後 2 日內須每日使用冰敷 3~4 次，較嚴重傷害則建議冰敷 3 日，之後腫脹較消退時才考慮熱敷。

三、C——Compression（壓迫）

壓迫使傷害區域的腫脹減少，以彈性繃帶包紮受傷部位，從肢體受傷處由下往上





包紮。

四、E——Elevation（抬高）

於受傷 24 小時內抬高患部，減少血液循環至患部造成腫脹，但若懷疑骨折時不宜抬高患部。

總括來說，冰敷可使血管收縮、減輕腫脹、使受傷造成之瘀青及疼痛部分獲得改善，但若遇到疑似骨折時，仍需趕快就醫，經檢查確定無骨折，才可進行冰敷，以達到早日康復。

