

扭傷：

〔定義〕

關節周圍之韌帶、肌腱、血管及結締組織，因外力作用而受傷的現象。

〔症狀〕

1. 腫脹、壓痛，活動時疼痛及活動受限。
2. 瘀血，因傷處微血管破裂。

〔緊急處理〕

1. 休息：立刻停止運動，特別是受傷部位不要再給予不必要的活動，預防傷勢惡化。
2. 冰敷：受傷腫脹部位以冰敷來止血消腫、止痛（受傷 24 小時內使用，超過 24 小時後於溫濕敷。）
3. 壓迫：以彈性繃帶包紮受傷部位，除止血消腫外，可限制受傷部位的活動。
4. 抬高：將受傷部位抬高使其位置高於心臟位置，以利血液回流，達到止血消腫的目的。

〔送醫條件〕

1. 處理後，症狀未改善，有持續腫脹、劇痛情形。
2. 合併有嚴重外傷、骨折者。

毒蛇咬傷：

〔護理要點〕

1. 保持鎮靜，僅可能辨別蛇的形狀、顏色及特徵。
2. 限制活動，以彈性繃帶或絲襪等包紮患肢，包紮範圍越大越好，再利用木板或樹枝等物做成夾板，以固定患肢。
3. 患肢若腫脹，應儘速除去束縛物，如戒指、手鐲等，並讓傷口低於心臟。
4. 即刻安排送醫，各地衛生所及縣、市立醫院均有抗毒蛇血清、破傷風疫苗，切勿切開傷口或輕信秘方，以免耽誤治療，危及生命。

〔預防〕

清除住處四週雜物，外出登山郊遊應穿長褲與鞋襪，並避免進入矮樹叢與雜草堆。