

| 意外運動傷害處理重點 |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 狀 況        | 原 因 症 狀                                       | 護 理                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 重 點 |
| 流鼻血        | 可能是鼻子抓傷、擤鼻涕、過度刺激鼻粘膜或感染而造成鼻出血。                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓患者坐下，頭向前微傾，以免血液和血塊阻塞呼吸道。</li> <li>2. 捏住鼻樑兩邊無骨處約 5-10 分鐘，再慢慢放鬆，以達止血目的。</li> <li>3. 血液流至喉嚨時，教導患者將之咳出或吐出，不要吞入食道。</li> <li>4. 用冰袋或冷毛巾冰敷額頭或鼻部，以助血管收縮止血。</li> <li>5. 止血後，教導患者勿再刺激鼻部、擤鼻涕。</li> <li>6. 若處理後仍無法止血，應儘快送醫。</li> </ol>                 |     |
| 眼中異物       | 眼中有異物飛入，導致眼球發紅、畏光、疼痛、灼熱感、流眼淚等不適症狀。            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 勿用手揉眼睛。</li> <li>2. 若有異物插入眼球，不要嘗試取出。</li> <li>3. 若異物停留或游移於眼球上或眼皮內，可輕拉上眼皮讓淚水將異物沖出，或用生理鹽水沖洗眼睛。</li> <li>4. 若有旁人協助，患者可同時閉上雙眼送醫，以免受傷的眼睛隨健康的眼睛轉動，增加損傷程度。</li> <li>5. 眼睛有出血、視力模糊者，應儘快送醫。</li> </ol>                                               |     |
| 扭傷及拉傷      | 扭傷和拉傷是常見的運動傷害，扭傷是指肌肉過度拉張和用力造成，拉傷是指關節的韌帶受傷。    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 立刻停止運動，尤其是受傷部位，不要再給予不必要的活動，預防傷勢惡化。</li> <li>2. 受傷部位以彈性繃帶包紮，可止血消腫，亦可限制受傷部位活動。</li> <li>3. 受傷 24 小時內，腫脹部位用冰敷，以止血消腫止痛，超過 24 小時改用熱敷，促進血液循環消腫。</li> <li>4. 傷部位抬高(超過心臟部位)，以利血液回流，達止血消腫的目的。</li> <li>5. 若有嚴重外傷、骨折、或症狀處理後仍繼續腫脹劇痛者，應儘快就醫。</li> </ol> |     |
| 抽筋         | 抽筋可能是由局部循環不良，溫度變化過大，過度疲勞，肌肉肌腱裂傷或情緒緊張引起的肌肉不協調。 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 立刻停止運動，坐下或躺下。</li> <li>2. 抓住痙攣肌肉，局部施以均勻壓力，然後緩慢且持續的拉長，使它放鬆。</li> <li>3. 勿用力打肌肉或把它拉得過長，以免造成肌肉纖維或肌腱斷裂。</li> <li>4. 如抽筋時間過長，可用熱敷。</li> <li>5. 若因過度疲勞引起的抽筋，須休息至疼痛消失才可以恢復運動。</li> </ol>                                                           |     |