

校園常見疾病及意外處理

一、深度裂傷：

1. 止血：直接加壓加抬高患部。
2. 清洗和消毒：生理食鹽水、礦泉水→優碘。
3. 包紮→送醫。

二、扭傷：

1. Rest：讓患部休息。
2. Ice：冰敷。
3. Compression：繃帶包紮。
4. Elevation：抬高患部。

三、骨折：

1. 止血。
2. 固定：
 - a. 固定骨折處上下兩端的關節。
 - b. 以木板、長棍、雨傘等堅硬的物品皆可。
 - c. 可將傷肢與健肢或軀幹綁在一起
 - d. 預防休克、保暖→送醫。
 - 脫臼：疼痛、受傷關節無法移動。需加以固定→冰敷→送醫。

四、從高處落下，懷疑頸部或脊椎骨折的徵象為：

1. 外傷引起意識不清
2. 頸背疼痛、呼吸困難
3. 手腳無骨折卻不能動
 - ※ 請不要搬動患者以免造成二次傷害，儘速通知專業人員前來處理
 - ※ 注意患者呼吸道是否通暢、預防休克、保暖→送醫。

五、頭部外傷，疑似腦震盪、腦挫傷、甚或腦出血之症狀為：頭痛、頭暈、嘔吐、嗜睡、意識不清等等。

※ 平躺觀察、維持呼吸道通暢、外傷止血、送醫。

六、異物哽塞：世界共通的語言→《手抓住咽喉口張開無法言語》

- ※ 世界通用急救法→先問“你哽住了嗎？”、再採用哈姆立次法急救。
- ※ 如個案意識清楚，採頭向下姿勢鼓勵他用力咳嗽。
- ※ 無法咳出時，用哈姆立次法《腹部擠壓法》：雙手握拳將橫膈往上快速壓擠 6~10 次
- ※ 如個案是孩童的話，可將孩童倒提，於其兩肩胛骨間用力扣擊。

七、灼燙傷《開水、熱湯、化學劑》：沖、脫、泡、蓋、送。沖水 15~30 鐘。

八、流鼻血：頭前傾、捏住鼻翼、張口呼吸〈約 5~10 分鐘〉。

九、中熱衰竭：大量出汗、臉色蒼白、皮膚濕冷、會暈倒、有知覺、體溫正常。

※ 陰涼處休息、平躺、腳部抬高、喝少許鹽水〈開水〉、嚴重者送醫。

十、氣喘：

1. 坐起、維持呼吸道通暢。
2. 給予潮濕高濃度的氧氣，簡單型面罩氧氣流速每分鐘 8~12 公升。
3. 使用氣喘噴霧劑、嚴重者送醫。

<外傷處理>

1. 止血：用無菌紗布，直接壓蓋於傷口上止血，並抬高傷肢〈高於心臟位置〉
2. 先用冷開水或自來水清洗至完全乾淨。
3. 以棉花棒擦乾〈由內往外仔細擦拭〉。
4. 再擦優碘〈由內往外擦〉。
5. 傷處若再肢體無衣物摩擦處，可不用蓋紗布。
6. 傷口大而深應送醫縫合。
7. 傷口很髒或鐵鏽類所致外傷，應至醫院注射破傷風抗毒素。

<運動傷害>

扭傷、運動傷害 R.I.C.E 原則

1. 休息 (Rest)：立刻停止運動或用扭傷的關節繼續走路，以減輕疼痛、腫脹、出血。
2. 冰敷 (Icing)：幫助血管收縮，以達止血、止腫、止痛、鬆筋之效。每次 15 至 20 分鐘，休息 10 至 20 分鐘，再繼續冰敷。無繼續出血及腫脹〈大約扭傷 24 至 72 小時〉，方可泡熱水或按摩。
3. 壓迫 (Compression)：利用彈性繃帶給予患部施以壓力，以壓住破裂血管，減少出血。
4. 抬高患部 (Elevation)：減少繼續出血、腫痛之趨勢。
5. 若有嚴重創傷，可能是脫臼或骨折，應送醫檢查，作進一步處理。

【預防方法】

1. 運動前應做熱身運動，運動後應做緩和運動。
2. 注意運動過勞徵象：疲勞級缺乏興趣，可能是運動量增加太快或太大所致。疼痛或不舒服則是另一個重要的警訊，可能是運動過量，甚至已造成傷害的徵象。此時，需減少運動的強度及頻率，以獲得足夠的休息。
3. 考慮運動器材及場地的安全性。

4. 運動時若感覺不適，應立即休息、停止；有傷害時，應儘快就醫。

<骨折處理>

1. 先檢查及處理窒息、出血及嚴重創傷等問題。並檢視受傷情形，如有臉色蒼白、冒冷汗、表情痛苦、須考慮有骨折的可能。
 2. 預防休克、保暖、心理支持。
 3. 閉鎖性骨折應先夾板固定，儘速送醫。
- * 開放性骨折應以環型墊及夾板固定，並儘速送醫。

<斷肢、牙齒斷裂處理>

斷肢處理

1. 受傷部位先止血。
2. 預防休克、注意生命徵象變化。
3. 受傷部位包紮。
4. 斷肢處理：以生理食鹽水沖洗→生理食鹽水紗布包裹→裝入乾淨塑膠袋→外面放置冰塊→再用塑膠袋裝好 →袋外應標示清楚：姓名、斷肢名稱、時間。儘速將傷患與斷肢一併送醫。

牙齒斷裂

1. 傷口先以紗布止血。
2. 斷牙先以生理食鹽水略加沖洗，以生理食鹽水紗布包裹或置入冰牛奶中，30 分鐘內送醫院，仍然可以種植回復。

<暈倒處理>

【定義】暈倒是因血壓下降，脈搏快而弱引起腦部組織暫時性缺氧，造成部份或完全失去知覺的現象。

【症狀】臉色蒼白、眩暈、手腳麻木、噁心、盜汗、皮膚濕冷、視力可能發生障礙。

【預防】當有以上症狀時，應立即蹲下將頭部低垂或平躺腳部抬高，以防暈倒。

【急救】

1. 病人移至陰涼處，以獲得充分的新鮮空氣。
2. 有嘔吐者應側臥，以防嘔吐物吸入肺部。
3. 無嘔吐病人平躺，下肢抬高（20 至 30 公分），鬆解頸部、胸部衣服，保持呼吸通暢。
4. 病人未甦醒，不可給任何飲料。
5. 若病人清醒，因血糖過低（如未吃早餐），可給予糖水。
6. 若有呼吸困難情形，將他置於半坐臥姿勢。若未馬上恢復知覺，應送醫治療。

<抽筋處理>

【處理方法】

1. 立刻休息，對局部肌肉施加均勻的壓力，然後緩慢持續的拉長它，使它放鬆。
2. 小腿抽筋時，〈自己處理時〉把腿打直，腳掌向上〈腳掌與小腿成直角〉，〈別人處理時〉向身體方向輕拉或推。
3. 大腿抽筋時，拖住傷患腳跟，將膝關節拉直緩緩抬高，在傷患膝蓋上向下加壓。
4. 輕微按摩使靜脈回流增加。
5. 熱敷消除局部肌肉酸痛。

【預防方法】 不要過分疲勞，適當補充鹽分，運動前應先作熱身運動及伸展操，避免穿戴太緊。

<蜂螫處理>

【處理方法】

1. 用消毒的針、鑷子或小刀挑出螫刺。
2. 用清水沖洗被螫傷的皮膚。
3. 局部用冰敷，全身保暖。
4. 儘速送醫。

【預防方法】

1. 郊遊時戴白色帽子，穿淺色衣服。
2. 勿使用化妝品、香水。
3. 食用後之食物，應收藏妥當。

<灼燙傷處理>

掌握沖、脫、泡、蓋、送五大原則。

1. 沖：流動的冷水沖洗傷口 15 至 30 分鐘。
2. 脫：於水中小心除去衣服。
3. 泡：在冷水中持續浸泡 15 至 30 分鐘。
4. 蓋：敷蓋乾淨的布巾，不可塗抹任何東西。
5. 送：保暖、趕快送醫治療。
6. 有水泡不可刺破，以免感染。
7. 化學劑灼傷：無論酸或鹼，受傷後要用大量的水沖洗患處，沖洗時間最少 30 分鐘，以減低皮膚表面的化學濃度。
8. 電的灼傷：先將電源切斷，或用絕緣體將附著的電線移開，傷者發生呼吸或心跳停止時，應立刻打 119 求救及施行人工呼吸或心外按摩急救，同時儘快送醫治療。

<流鼻血>

1. 端坐；頭微向前，勿平躺。
2. 鼻翼以手指直接加壓止血。
3. 以口呼吸
4. 冰敷鼻樑
5. 如十分鐘未能止血；應送醫處理。

<眼睛外傷；眼睛、耳朵、鼻孔異物處理>

眼睛外傷

1. 檢視受傷情況；如有異物侵入或機械性損傷時，勿用力眨眼及揉眼睛，馬上在水龍頭下沖洗。
2. 化學物品入眼(如立可白或實驗室化學物品)：立即在水龍頭下沖洗，如異物在眼球表面；可用生理食鹽水輕輕沖洗。
3. 穿刺傷或箝入傷時，切勿將該物拔除，應以立體眼罩或代用品(如紙杯)固定後，同時覆蓋雙眼，急速送醫。
4. 挫傷時，先檢視後再以生理食鹽水紗布覆蓋，儘速送醫。
視力剝奪時，應注意其安全並給予心理支持。

眼睛有異物進入時之處理

1. 安靜，閉上眼睛；眼淚流出後，灰塵就會跟著流出來。
2. 用乾淨臉盆盛水，臉浸入水裡，眼睛一張閉，沖洗眼睛。
3. 若還不行，將眼皮翻開，以濕綿棒輕輕擦掉。
4. 若異物到眼球，勿動，雙眼敷蓋無菌紗布包紮，立刻送醫。

耳朵、鼻孔

異物塞入、小蟲飛進、小球或衛生紙塞入，勿任意嘗試取出，應送耳鼻喉科處理。

<異物哽塞>

1. 異物哽塞呼吸道的症狀：
部分哽塞：患者咳嗽、呼吸困難、呼吸為喘氣聲，如哽塞情況更嚴重則咳嗽無力，呼吸困難、臉色發紫。
完全哽塞：患者不能咳嗽、不能說話、不能呼吸、臉色發紫、甚至意識消失、昏迷。
2. 呼吸道異物哽塞的手勢：
以一手或雙手抓住自己的喉嚨，是呼吸道哽塞的一般通用手勢。
3. 呼吸道異物哽塞的處理方法：
部分哽塞：鼓勵患者用力咳嗽，將異物咳出，但不要拍其背或加以干擾直到異物咳出。

成人清醒發生哽塞時，無人相助時，設法用東西在橫膈膜稍下處使勁壓；
例如：將腹部靠桌緣或椅背，甚至可用自己的拳頭，這樣也能把哽塞物吐出。

完全哽塞：**A.患者清醒地站著時：**哈姆立克法（復戳法）：施救者站於患者背後，兩手環繞其腹部，一手握拳，拳頭之拳眼（拇指與食指側）對準患者肚臍與劍突之間的腹部（略高於肚臍），另一手緊握拳頭後快速向後上方壓擠，使橫膈膜突然向上壓迫肺部，以幫助噴出阻塞氣管內之異物。胸部壓擠法（胸戳法）：適用於過度肥胖者、孕婦等不變使用哈姆立克法者，施救者姿勢如同哈姆立克法。唯施力點改於胸骨下半部，快速用力向胸骨方向下壓。**B.患者由清醒進入昏迷時，**應儘速通知緊急醫療救護系 119 求救，並予心肺復甦術。**C.小孩：**處理方法如成人，但對小兒用力時應稍加和緩。**D.無意識者** 哈姆立克法：患者平躺，連絡救護車，予心肺復甦術至救援到達。**頭部外傷** 1.局部瘀腫：冰敷、塗抹消腫藥膏。 2.挫裂傷：先直接加壓止血，紗布敷蓋固定，視傷口大小判斷是否需送醫縫合。 3.頭部遭撞擊、疑是腦震盪：**a.**保持鎮靜、平躺、使空氣流通、維持呼吸道通暢。若有休克現象勿放低頭部。**b.**評估；受傷因素及程度、意識狀況、生命徵象、瞳孔大小、對光反應、有無外傷出血或口鼻分泌物，肢體有無麻痺等現象。**c.**如有異常現象，應儘速送醫治療並通知家長。