

外傷之護理指導

資料來源：秀傳醫療體系衛教網
衛保組張軒禎護理師整理

- 一、保持傷口敷料之清潔乾燥，沐浴時應注意防水。
- 二、密切注意傷口處有無再出血、化膿或分泌物增多等異常現象，受傷後 8~12 小時，組織會繼續腫脹，請抬高受傷部位，
- 三、若有腫脹、瘀血的情況，在受傷 3 天內可冰敷，每次 15~20 分鐘、至少每 1~2 小時冰敷一次。
- 四、關節處有縫合傷口應減少關節活動，以防牽扯縫線而裂開。
- 五、勿在傷口處塗抹任何未經醫師許可之藥膏，以免發炎。
- 六、如有必要應依處方按時服藥。
- 七、當傷口出現感染症狀，如：發紅、腫脹、疼痛、出現分泌物、發燒等應立即返院檢查治療。
- 八、避免患部劇烈運動，以防傷口再裂開。
- 九、按醫師囑咐：服藥，定期回門診複診。
- 十、居家簡易傷口更換敷料方法：
 1. 依傷口情況每天換藥 1~2 次，視分泌物情況增加次數。
 2. 先以棉棒沾生理食鹽水清除傷口之異物及分泌物。敷料不易移除時，可先用生理食鹽水濕潤再移除。
 3. 再以優碘由內而外做螺旋狀消毒，臉部若無感染情況避免塗優碘以防色素沉著。勿使用刺激性太強的消毒液，如酒精、雙氧水等，易造成傷口二度傷害而影響傷口癒合。
 4. 待 30 秒後，在以棉棒沾生理食鹽水清除優碘，以防色素沉著。
 5. 若必要時可使用抗生素藥膏等藥物護理感染性傷口。
 6. 再以紗布覆蓋傷口，以膠帶黏貼固定。
 7. 多攝取高熱量、高蛋白、高維生素 C 的食物促進傷口癒合。
 8. 若有發炎症狀，避免刺激性食物，例如：辣椒、酒類等。
- 十一、頭部外傷後 48~72 小時內，若有以下現象，應速往醫院檢查：
頭暈及嘔吐；頭痛；頸痛及僵硬；神智不清、語無倫次或部分身體失控、昏睡。