

扭傷和拉傷的急救方法



徵兆和症狀

扭傷

- 極度疼痛
- 活動能力減少
- 受傷的關節會迅速腫脹和出現瘀傷

拉傷

- 傷處感到突然劇痛
- 無力
- 敏感的肌肉 - 觸痛

注意

若病患極度疼痛，以骨折受傷的方法處理，並且馬上尋求醫療援助。

處理方法

1. 遵循 DRSABCD。
2. 遵循 RICE 處理方法
R：幫助病患休息傷處
I：冰敷，用濕布包住冰袋，放置傷處，24小時內每2個小時敷15分鐘。然後，再24小時內每4個小時敷15分鐘。
C：用有彈性綑帶固定傷處及其上下的部位。
E：擡高傷肢。
3. 尋求醫療援助。

在緊急時請致電三個零（000）叫救護車。

若需要更多聖約翰急救培訓和急救用品的資訊，請瀏覽 www.stjohn.org.au 或致電 1300 360 455。

© St John Ambulance Australia. 所有資訊如沒有書面同意之下不可複製。此資料不可取代任何急救課程。
聖約翰建議民衆應有急救的培訓。