

外傷病人中醫護理指導



一、目的：

讓病人了解中醫傷科治療前、中、後注意事項，對受傷後能有正確處理方式，避免延後治癒時間，甚至造成二度傷害產生。

二、治療前注意事項：

- (一)患處需保持休息狀態不可過度活動或負重。
- (二)受傷 24 小時勿自行推拿與熱敷，多休息，局部抬高及適當包紮加壓減少腫脹。
- (三)新傷後為避免使循環變差而影響恢復，忌食生冷、香蕉及竹筍，此外，為避免局部發炎過度刺激性食物，如菸、酒、檳榔、咖啡及過酸、過辣食物宜少吃。
- (四)如有懷孕、高血壓、皮膚病、皮膚過敏、外傷、骨質疏鬆症等情況，請先告知醫師。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經中醫科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

三、治療中注意事項：

- (一)傷勢因人而異，故治療時間亦有所不同，且重複性的受傷會延長治療之時間，故請特別小心保養照顧。
- (二)患處若有傷口，應先消毒、擦藥以防感染，並隨時注意傷口變化。
- (三)患處若有瘀血情形，可於受傷 24 小時後熱敷以助瘀血吸收。
- (四)若有使用敷貼藥(如意金黃散藥膏、萬應藥膏、痠痛藥布)，敷貼時間應遵照醫師的指示，一般以 4~6 小時為宜。
- (五)敷貼藥處應保持清潔、乾燥以免細菌滋生。
- (六)敷貼藥處若有搔癢或起藥疹等情形，應立即將藥拆除，勿用指甲或尖銳物品抓癢以免造成皮膚損傷而感染，若搔癢嚴重應立即就醫。
- (七)筋骨損傷病人應減少食用香蕉、竹筍等，且忌食油炸、燒烤及辛辣的食物。
- (八)外傷病人應多補充蛋白質和維他命 C 食物，如:蛋類、豆製品、雞湯、蔬菜、水果(如:柳橙、檸檬)。

四、治療後注意事項：

- (一)恢復期可自行做適度的按摩及熱敷，以利患處之功能恢復，切忌劇烈運動或長時間從事相同動作之工作。
- (二)恢復期可從事輕鬆的運動如游泳、散步、騎單車、太極拳等，加強體力之鍛鍊，但不宜劇烈的競賽性球類運動。
- (三)受傷處需活動較用力時，請先熱身並配戴護具保護，如:護腕、護膝、護踝等。
- (四)日常的活動應由輕到重，切忌未熱身就從事粗重工作，患處在不活動時，可不必穿戴護具，但仍需做保暖的功夫，一沾濕就立刻擦乾，勿貪涼吹風。
- (五)恢復期飲食應正常三餐均衡飲食，攝取充足的食物及水果，可多食豆、魚、肉、蛋、海參、芝麻、胡桃等滋補之食品，忌食啤酒。
- (六)推拿後會有酸痛情形，此乃正常現象。

五、結論：

中醫傷科可分為損傷型(意外傷害)與非損傷型(傷科雜證)，在整體辨證分期治療時，只要辨證清楚，配合理筋手法、內服外敷藥物療法，讓病人能減輕身體不適及儘快恢復健康。

六、參考文獻：

趙霞、秦豔紅、吳建新、劉竹云、李敏、楊江、吳力群、姜之

炎、高艷、隆紅艷、翟文生、薛征、魏薇·(2022)·伏貼
干預兒童哮喘專家共識·*南京中醫藥大學學報*，4，
303-307。 <https://doi.org/10>

韋桂勇·(2021)·針灸推拿的作用與注意事項·*特別健康*，3，
13。

劉丁鳳、黃琮融、黃惠棻、林宜信、賴尚志·(2020)·中醫常
用外治法之應用暨皮膚不良反應之處置·*中醫藥研究論
叢*，23(3)，91-101。 https://doi.org/10.6516/TJTCM.202012_
[_23\(3\).000](https://doi.org/10.6516/TJTCM.202012_)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.中醫外傷病人在執行傷科治療前，要注意受傷部位 24 小時內不可以自行推拿以及熱敷。

是 否 不知道

2.中醫傷科病人忌食生冷食物以及香蕉、竹筍，避免循環變差影響恢復。

是 否 不知道

3.若有使用敷貼藥，貼超過 4-6 小時也沒關係，貼越久越有效。

是 否 不知道

4.敷貼藥膏部位若有搔癢或起藥疹情況，需要立即移除。

是 否 不知道

5.筋骨損傷的病人不可以多吃油炸辛辣的食物。

是 否 不知道