

# 幼女童軍[救護科章考驗]筆試資料

## 壹、我會清洗和消毒傷口

1. 清洗雙手
2. 使用生理鹽水或乾淨清水沖走傷口上的細菌或污物，持續 5 至 10 分鐘
3. 使用生理鹽水沾濕棉花棒或紗布，以傷口為中心，環型向四周輕輕抹拭傷口；每枝棉花棒或者每塊紗布只使用 1 次
4. 用紗布將傷口輕力印乾，無須將傷口完全印乾
5. 在傷口上覆蓋敷料，用膠布或繃帶適當地固定敷料。

## 貳、割傷、瘀血、穿刺傷

★立刻要做的事：割傷時，若傷口不大，可在傷口放一塊乾淨且能吸水的布，以手壓緊。

### (一)定義：

1. 割傷：身體被刀、開罐器、釘子等銳器割到而出血。
2. 瘀血：大部分是因鈍力撞擊引起，瘀血是因血液由血管溢出，進入皮膚或黏膜中，使其呈現紫紅色。
3. 穿刺傷：由直徑小而尖的物體所造成的傷口，外觀不會產生大的缺損，但是可能穿入較深層的組織。

### (二)臨床表現：

1. 割傷：傷口依大小、深淺、乾淨及污染程度而有所差別。傷口會流血及疼痛。
2. 瘀血：最常見的是紫紅色瘀點或瘀斑（我們常說的烏青）。
3. 穿刺傷：傷口依深淺、乾淨及污染的程度而有所差別。傷口會流血及疼痛，傷口在軀幹較有可能深及內臟，引起內出血而危及性命。

### (三)造成原因：外力造成。

### (四)結果：

1. 割傷：乾淨的傷口較容易自然癒合而結疤，污染的傷口則容易感染而延後癒合。傷口較大，但是經過縫合者，通常疤痕會比沒有縫合者小而整齊。
2. 瘀血：隨著時間過去，身體裡的巨噬細胞會清除這些血球顆粒，並由紫紅色退為黃綠色，最後復原。
3. 穿刺傷：依異物的存在、嵌入物體、組織穿入的深度、下方結構的損傷、污染的種類與程度而有不同的結果。

### (五)要怎麼預防才好？

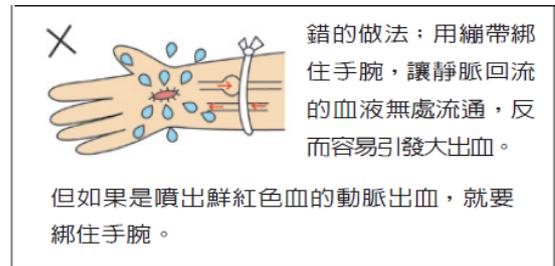
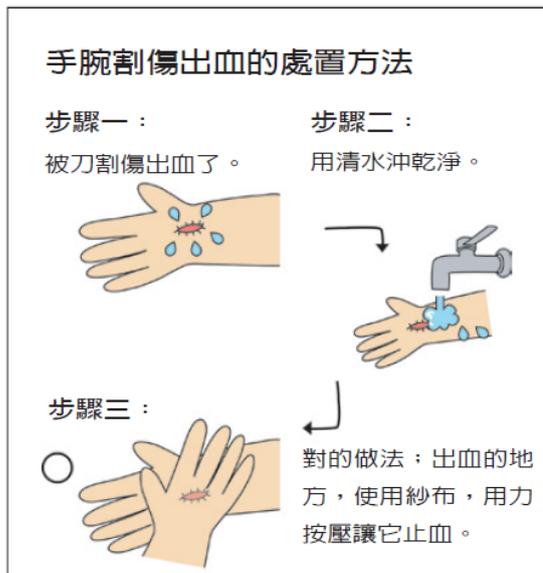
平日操作銳利物品時要特別注意使用的方法及技巧；要確認銳利物品是不是放在安全妥當的地方；居住及工作環境用具擺設是否適宜，避免碰撞而造成傷害；避免人為的穿刺傷或者打架。

## (六)我該怎樣照護自己？

1. 割傷：傷口若是不大，可用直接施壓的方式止血，在傷口處放一塊乾淨且能吸水的布，以手壓緊，將受傷的地方高舉超過心臟，通常會在1、2分鐘內止血。若最近5年內未曾注射破傷風疫苗，應就醫注射。清潔傷口可以用乾淨的開水或生理食鹽水輕輕洗淨，一天兩次。
2. 瘀血：受傷後48小時內立刻冰敷，可幫助止血，減少腫脹；48小時後則改為熱敷，有助於瘀血的消散。
3. 穿刺傷：傷口直接加壓以控制出血。若最近5年內未曾注射破傷風疫苗，應就醫注射。通常受傷後需要就醫治療。

## (七)什麼時候需要找醫師？

1. 割傷：當傷口較大或在加壓20分鐘後仍血流不止；最近5年內未曾注射破傷風疫苗或當傷口不乾淨的時候。
2. 瘀血：瘀血範圍過大及腫痛；疑似合併骨折或內出血；自發性或輕微碰撞引起的瘀血。
3. 穿刺傷：最近5年內未曾注射破傷風疫苗；不是乾淨的傷口或傷及深層組織、有可能嵌入物體時；疑似合併內出血或出血性休克；傷口紅、腫、熱、痛，開始有膿性分泌物流出，或出現發燒現象時；沒有把握自行處理時。



## 參、擦傷傷口換藥/人工皮換藥注意事項

### 一、藥品

- 生理食鹽水 500 c.c 1 ~ 2 罐
- 無菌棉棒數包
- 無菌紗布：2 x 2 吋 / 3 x 3 吋 數包
- 透氣紙膠 1 捲
- 人工皮

## 二、擦傷傷口換藥注意事項

- 傷口需依醫師指示換藥，換藥前後應洗手。
- 舊有紗布沾黏傷口時，可使用生理食鹽水軟化後移除。
- 傷口處理後，請保持傷口的乾淨，避免被水淋濕或浸泡。
- 每天換藥時需觀察傷口處有無感染或出血。
- 正常傷口分泌物為稀薄水漾狀，換藥時應清洗乾淨。
- 建議使用 0.9 % 生理食鹽水來清潔消毒傷口及塗抹抗生素藥膏，預防感染。
- 傷口消毒須以傷口為中心，使用棉棒以同心圓方式，由內向外環狀消毒，不可來回擦拭。

## 三、若有下列情形可能為傷口感染，請立刻醫院就醫：

- 傷口紅腫熱痛
- 傷口惡臭或出現膿狀分泌物
- 發燒、畏寒

## 四、受傷後組織易有腫脹情形，可冰敷及抬高受傷部位以減輕腫脹。

## 五、建議適當運動、可多攝取蛋白質飲食及避免抽菸、刺激性飲食，以促進傷口癒合

並預防二次傷害。

## 六、人工皮換藥注意事項

- 人工皮使用前，應以生理食鹽水將傷口清洗擦乾，避免塗抹藥膏。
- 人工皮覆蓋範圍應大於傷口周圍 2.5 公分。
- 人工皮撕開後，應盡量避免碰觸內側無菌面及拉扯。
- 人工皮吸收分泌物後會形成柔軟白色半透明的膠體。
- 人工皮更換時機：
  - 傷口有滲液流出
  - 人工皮脫落
  - 已使用 7 天以上

## 七、傷口換藥六部曲

- 換藥之前洗洗手
- 移除紗布看傷口
- 清洗消毒沖乾淨
- 塗抹藥膏防感染
- 覆蓋紗布貼牢靠
- 換藥之後再洗手

# 肆、我知道如何處理扭傷

緊急處理的必知 PRICE 5 步驟



## PRICE 說明

傷害發生的當下(盡量在 5 分鐘內)，就要立刻處理。這時受傷部位因出血和組織液分泌導致腫脹而影響復原時間，根據 PRICE 步驟，來緩解疼痛、減輕腫脹，盡量將傷害降到最低。

### ※Protect - 保護

#### 1. 檢查傷口

確認受傷位置和嚴重程度；如果是嚴重運動傷害，有無法移動、開放性傷口或失去意識等狀況，建議立即儘速就醫。

#### 2. 立即保護

確認處在安全的環境，避免二次傷害。

#### 3. 利用護具的輔助

依傷害的狀況來選擇合適輔具，例如拐杖、輪椅等，以避免傷口惡化。

### ※Rest - 休息

當意識到自己受傷時，須立即停止活動。很多人在傷害發生時，因為輕忽傷害的嚴重性而繼續運動，容易造成二次傷害，更可能延緩復原時間。

### ※Ice - 冰敷

#### 1. 使用工具：塑膠袋、冰敷袋或是冰敷包。

2. 冰敷時間：每次約 10-15 分鐘，每組間隔休息約 20 分鐘以上；每次冰敷不應超過 30 分鐘，避免凍傷和神經傷害。

3. 冰敷的好處：促使血管收縮，減緩血液的循環速率，減緩組織液滲出，達到控制傷部腫脹、疼痛的效果。

#### 冰敷時該檢查的 5 件事：

\*使用塑膠袋或冰敷袋時，建議裝入碎冰同時填入少量的水，可以均勻冰敷傷部，同時也避免被尖銳的冰塊搓傷。

- \*使用冰塊冰敷傷處時，可以彈性繃帶固定並輕微壓迫。
- \*循環系統疾病患者(例如：雷諾氏病)不可冰敷。
- \*如為心臟病、高血壓患者，應多注意身體感覺，不可強忍冰凍感。

### ※Compress - 壓迫

使用彈性繃帶捆繞，輕微壓迫傷處，減少內部出血及組織液滲出，來舒緩傷處腫脹的程度，進而縮短患部的復原時間。

### ※Elevate - 抬高

將患部抬高過心臟的位置，幫助患處的組織液回流，避免患部過度腫脹。

\*建議同時進行冰敷、壓迫和抬高，效果更好。

## 伍、我知道如何處理鼻出血

- 一、立刻要做採坐姿，頭稍微前傾，用手指捏住鼻翼兩側，持續壓緊 5 至 7 分鐘，可幫助止血。
- 二、保持鎮靜，勿慌亂；頭部保持直立或稍向前傾的姿勢。
- 三、勿將頭向後仰及鼻孔朝上，因會導致血液流到喉嚨，而引起噁心、嘔吐，甚或到呼吸道引起嗆咳、阻塞。
- 四、在額頭或鼻樑上冰敷，使血管收縮，達到止血效果。
- 五、若還不能止血，用濕紗布條將出血側的鼻孔輕輕塞住，再捏住鼻孔，紗布條須預留一部份在鼻孔外側，不僅可以掌握出血狀態，止血後也可輕易拿出。
- 六、止血後，勿再刺激鼻部（例如：揉鼻子、挖鼻子，擤鼻涕），以免再出血。
- 七、如果施行止血措施超過 15 分鐘以上仍血流不止，請到耳鼻喉科做進一步的處置。



流鼻血時宜坐直或  
稍微向前傾

捏緊鼻樑兩側直到血停止  
此時請改用嘴巴呼吸

可以試著在鼻部冰敷以  
促進血管收縮

## 陸、蜂螫急救處理

1. 在被螫傷的部份，找出蜂刺，用尖頭鑷子或針挑。不要用手擠壓傷口，以免再次刺傷自己。
2. 蜂毒屬微酸性，所以使用鹼性阿摩尼亞水（氨水，尿液也有此成分）或小蘇打水塗抹傷處，可以中和毒液。
3. 傷處腫脹疼痛時，可先冰敷及使用抗胺藥膏，再到醫院請醫師詳細檢查。
4. 全身被螫的傷者，在送醫途中，可將全身浸在小蘇打水水中，或用肥皂水先沖洗全身，中和及抑制蜂毒在血液中擴散。
5. 當傷者出現呼吸困難、意識不清、昏迷等症狀時，一定要儘快送醫救治。

### ※如何預防蜂螫

1. 出外郊遊、活動時，必須先對蜂群的習性有所了解。
2. 不要擦香水或穿著艷麗。應著長袖、長褲，以及全包住趾頭的鞋子勿著涼鞋）。
3. 蜂群盤旋時，表示將出動攻擊，此時宜小心迴避。
4. 避免陰天到野外去，黃昏時也勿在野外逗留，因為天色陰暗時，蜂群較易向人類攻擊。
5. 甜點、甜飲品易招來蜂群覓，食小心食用。
6. 接近蜂巢時，要保持安靜，勿敲打蜂巢。

## 柒、燒燙傷的急救處理

- 沖：**儘快將受傷部位浸泡在冷水內，或用流動的自來水沖洗，需沖洗 15-30 分鐘以上，以快速降低皮膚表面熱度。
- 脫：**將身上衣服充分泡濕後，再小心脫掉，盡量避免把水泡弄破。
- 泡：**接下來把受傷部位浸泡在冷水中，可減輕疼痛。若燒傷面積太大或年齡太小，則不可浸泡，以免體溫下降過低，產生心臟不規則跳動等併發症。
- 蓋：**把清潔乾淨的棉布用煮沸過的冷開水沾濕，覆蓋受傷部位。保持傷口部位乾淨，不要在受傷部位塗抹任何東西，以避免傷口感染。
- 送：**儘速送往鄰近醫院做進一步的處理。



★救護專科章考驗筆試題目會以是非、選擇或問答…等題型測驗，請幼女童軍熟記以上資料！