

# 冰敷與熱敷注意事項

## ◆何時冰敷?何時熱敷?

一般而言，受傷後的三天內以冰敷為主，此時患部仍有紅、腫、熱、痛等急性期之現象；而熱敷則給在無上述情形之後的亞急性期及慢性期（痠痛）給予，主要欲促進組織癒合，減低水腫現象及瘀青。

關於冰敷：可用冰袋，或用塑膠袋裝冰塊，外用毛巾包裹，置於患部十至十五分鐘後休息半小時；紅腫嚴重時，一天可數次冰敷。

關於熱敷：居家時，可用不燙手的熱毛巾，局部給予溫熱，或可用吹風機、電熱毯。若感覺皮膚太燙，絕不可勉強忍耐，應立即停止或移動位置，以免燙傷。每次熱敷時間十至廿分即可。一天可熱敷一至三次左右。

## ◆注意事項：

1. 不適用於有血液循環不良、感覺異常、體溫調節異常的病人。
2. 事先評估冰敷、熱敷部位是否有傷口或滲液。
3. 避免二度傷害，若有局部皮膚泛白、壓迫過久致血循不佳情形時，立即停止冰敷。
4. 冰熱敷時以毛巾或布巾隔開，以防止凍傷或灼傷。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：急診室製

製作日期：9711

修訂日期：10605

DL-01-1-001