

冰敷與溼熱敷注意事項

◆何時冰敷?何時溼熱敷?

一般而言，受傷後的 48 小時內以冰敷為主，此時患部仍有紅、腫、熱、痛等急性期之現象；而溼熱敷則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、減低水腫及瘀青。

◆冰敷與溼熱敷使用

1. 冰敷：可用冰袋或塑膠袋裝冰塊，外用毛巾包裹，置於患部十分鐘後休息十分鐘；紅腫嚴重時，一天可冰敷數次，當皮膚血液循環不良及冰敷部位有刺痛、麻木、僵硬的感覺時即應停止冰敷。
2. 溼熱敷：可用不燙手的熱毛巾局部給予溼熱敷。當感覺皮膚有燒灼、變冷及麻木感，絕不可勉強忍耐，應立即停止，以免燙傷，每次熱敷三十分鐘後休息三十分鐘，一天可熱敷一至三次。

◆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. 事先應評估冰敷、熱敷部位是否有傷口或滲液。
3. 冰熱敷時需以毛巾或布巾隔開，以防止凍傷或灼傷。
4. 溼熱敷後因皮膚表皮軟化，容易破損，故勿搓揉摩擦，應以輕拍方式擦乾。
5. 坊間販售之暖暖包，因保暖時間及使用方法有爭議，禁止使用。

製作單位：ER

製作日期：97.11

修訂日期：113.06

DL-01-1-001



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您