

休克預防措施

休克是指因為出血、創傷、感染、過敏反應或恐懼，導致身體組織與器官缺乏血液，無法維持正常生理功能，若不及時處理，嚴重時將導致死亡。以下措施可預防或減輕休克症狀：

1. 解除或減輕休克誘因，如維持呼吸道暢通、止血、骨折固定。
2. 沒有骨折等嚴重傷害時，讓傷患平躺，下肢抬高約20~30公分，以改善循環（如圖1）。若傷患呼吸困難，可採取半坐臥姿勢，意識不清的患者，則採取復甦姿勢。
3. 用毛毯、衣物包覆全身以維持體溫，不要局部保暖，也不要熱敷，以免使皮膚血管擴張。
4. 陪伴並安撫傷患的情緒。



圖1 仰臥，腳抬高