

二、傷口清潔與包紮



【美美的志工日記】 ○月○日 陰天

我發現護士阿姨有一些法寶，能讓她在處理不同的傷患時更得心應手，像冰枕、無菌紗布和生理食鹽水等。今天我幫一位膝蓋擦傷的同學清洗、包紮傷口，阿姨說我做得很好，讓我頗有成就感！其實包紮傷口一點都不難，只要有急救箱及正確的知識，無論在家裡或戶外受傷，每個人都可以處理得很好！

皮膚破損且沾有泥土、血跡，在包紮或送醫處理前，需要局部清洗，避免感染並保護傷口，這類技巧十分簡單，多練習幾次就能掌握重點。

(→)傷口清潔：輕微割傷、擦傷，通常不必送醫，可自行處理，但還是得先備妥一些必要用品。所謂「工欲善其事，必先利其器」，無論是在戶外、工作場所或在家中，各類型創傷都可能發生，建議每個人都應備妥急救箱，以應不時之需，同學不妨購買現成急救箱，或用防水空盒自製急救箱。



急救箱大體檢

家裡的急救箱用品齊全嗎？請仔細檢查，若有就打勾，沒有的記得要補充！

1. 繃帶敷料類

- 無菌棉籤 無菌棉球 無菌紗布（各種尺寸） 捲軸繃帶 彈性繃帶
- 三角巾 OK繃

2. 藥品類

- 生理食鹽水 優碘 肌肉痠痛噴劑 蚊蟲咬傷藥膏 75%酒精（75%酒精棉片）

3. 其他

- 透氣膠布 體溫計 鑷子 剪刀 安全別針 壓舌板 手套

接著檢查各項用品有效期限，過期的要換新。此外，記得急救箱要放在陰涼、幼兒拿不到的固定位置，才安全又方便使用！

輕微擦傷、淺割傷的處理步驟如下：

1. 以生理食鹽水沾溼無菌棉籤清洗傷口，清洗方式有二，可由傷口中間單向螺旋往外方向（如圖5-10），或由傷口上方單向往下、中心往外，一次一枝棉籤，依序清除汙泥與血跡（如圖5-11）。
2. 以相同方式拭乾傷口，此時須注意棉籤不可由外向內或來回反覆擦拭，以免引起傷口感染。
3. 若傷口很乾淨，不一定要使用優碘消毒，無論是否使用優碘，都要用生理食鹽水沖洗，接著以無菌紗布覆蓋。覆蓋後不要再移動紗布，也不要以手直接摸觸紗布中間。
4. 用透氣膠布固定紗布，黏貼時注意維持關節活動，且以不牽引皮膚為原則。

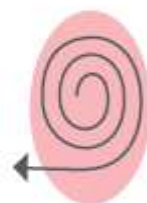


圖5-10 螺旋式清洗傷口

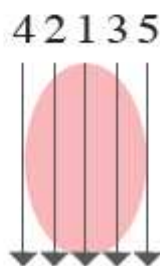


圖5-11 直式清洗傷口

傷口處理新觀念

一般人認為傷口一定要用優碘消毒，其實傷口若沒有很髒，並不需要使用優碘，因為優碘會破壞肉芽組織、減少白血球活性，若一定要使用，必須在擦過優碘後以生理食鹽水沖洗。至於換藥次數，則依傷口性質與癒合階段決定。

(二)繃帶應用：大面積的開放性創傷或肌肉韌帶損傷，通常需要運用繃帶包紮。繃帶除了固定傷口敷料，還有支托肢體、減輕腫脹、固定骨折部位、加壓止血與保暖等功能。常見的繃帶種類有棉質捲軸繃帶、彈性繃帶、三角巾與網狀彈性繃帶，腳踝扭傷時用彈性繃帶加壓保護最適合；三角巾可摺成帶狀當繃帶，也可疊成厚墊當敷料；網狀彈性繃帶操作最簡單，只要傷口位置是手指、關節或軀幹，選擇適當尺寸套上去，就能固定得很好。這些繃帶是處理創傷時經常用到的材料，同學應熟悉它們的應用技巧。

1.包紮注意事項：

- (1)讓患者採取適當的姿勢，且傷處有適當支撐。
- (2)包紮時，盡可能站在患者前面接近傷處這一側的位置，原則上由距離心臟較遠端向近端包紮，以促進靜脈血液回流。
- (3)繃帶應保持清潔、平整，包紮時壓力要均勻，趾間、大腿內側等易摩擦處或骨凸出處，要增加敷料厚度，加以保護。
- (4)如果情況允許，讓傷肢的指尖或腳趾露出，以便觀察血液循環，若出現肢端充血腫脹、麻木、刺痛等壓迫症狀，就應鬆開重新包紮。
- (5)以膠布、繃帶固定夾或平結固定繃帶，確定患者不會覺得不舒服，此外最好避免在關節、骨凸出處、傷口或身體互相摩擦的部位打結。

2. 繃帶包紮法：

(1) 捲軸繃帶：

① 螺旋包紮法：等粗肢體且面積較大的傷口，適合運用此法固定敷料或加壓止血，步驟如圖5-12：



1. 繃帶斜放於傷口下方沿肢體纏繞一圈，將露出的繃帶斜角反摺，繞第二圈壓住摺角完成定帶



2. 以螺旋方式由遠端向近端環繞，後一圈壓住前一圈1/2~2/3的範圍，直到傷口敷料完全包覆



3. 最後在原處多繞一圈做結束，並選擇適當位置固定繃帶

4. 檢查傷肢的末梢血液循環，發現太緊就鬆開重綁

圖5-12 螺旋包紮法

② 8字形包紮法：位於手肘或腳踝等關節附近的傷口，可採用這種方式包紮，以維持關節功能，步驟如圖5-13（以肘部為例），而手部包紮、腳踝包紮、胸部包紮如圖5-14、5-15、5-16。



圖5-13 8字形包紮法



圖5-14 手部包紮



圖5-15 腳踝包紮



圖5-16 胸部包紮



三角巾包紮練習

國中時就教過的三角巾包紮法，還記得多少？以下兩種三角巾包紮法，會的請打勾，忘記的話請老師再示範一次，並稍做練習。

懸臂吊帶固定右手臂

頭部三角巾固定

三角巾的應用範圍很廣，平常可利用絲巾或床單代替三角巾練習包紮法。

(2)網狀彈性繃帶：為管狀具彈性的材質，有各種尺寸供手指、膝蓋或軀幹的傷口敷料固定（如圖5-17），操作相當容易，記得要剪個洞讓眼睛、鼻子、嘴巴露出，且讓手指方便活動。

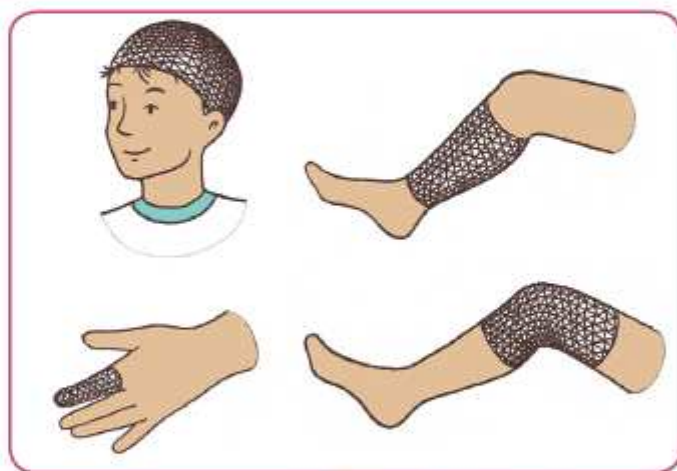


圖5-17 網狀彈性繃帶的應用

(3)臨時代用繃帶：如果沒有

適當的繃帶可使用，不妨運用衣物代替，效果也不錯。例如將夾克打開，傷側的夾克由下緣翻起包住傷肢，以安全別針扣住上方固定；或將長袖襯衫袖口以安全別針固定在前胸衣服上，都能充當臨時的懸臂吊帶。其他像絲襪、領帶、絲巾等物品，也可用來固定敷料喔！