

冰敷之衛教指導 110.01 制定

一、 冰敷的目的：

直接降低患處的溫度，使皮下血管收縮，達到消除急性炎症、止痛、消腫、減少皮下出血，加速痊癒的效果。

二、 冰敷的時機：

剛受傷時，不管是拉傷、扭傷、摔傷、撞傷或是燒燙傷，急性期出現了紅、腫、熱、痛時，前 2~3 天都要冰敷。

三、 冰敷的注意事項

1. 冰敷是一種物理治療方式。
2. 一般可利用冰袋或冰水包覆毛巾後直接敷至患處，每天四至五次，每次冰敷「不要超過三十分鐘」，之後須讓皮膚休息 5-10 分鐘，注意當有刺痛感覺時就要移開，不可凍傷。
3. 脂肪較少的部位，像是腳踝、膝蓋、手肘，不要冰太久；脂肪多的部位，像是大腿和臀部，則可以增加一點時間。



永和復康醫院 關心您

諮詢電話：(02) 2924-0925

冰敷衛教指導

病患姓名：_____ 病歷號碼：_____ 衛教日期：_____

醫療人員已向病患詳細解釋頭部外傷之觀察注意事項。

衛教者簽名：_____

病患已瞭解冰敷衛教及注意事項。

病患或家屬簽名：_____



永和復康醫院 關心您

諮詢電話：(02) 2924-0925