

# 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

## 冰敷護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

### 一、為什麼要冰敷？

當身體發生像瘀血、拉傷、夾傷、撞傷等封閉性傷口時，48-72 小時內應立即作冰敷之處理，以減輕腫痛及出血。

### 二、冰敷時注意事項

1. 裝入 1/2-1/3 之冰塊及少許水，密封後用毛巾包住置於傷口。
2. 冰敷 20 分鐘，休息 30-60 分鐘。
3. 受傷二-三天內都應冰敷，之後視傷口情形改用熱敷。