

## 壹、什麼是瘀傷？

瘀傷是身體受到碰撞後出血，血液從受傷的血管擴散到身體組織間而出現瘀青的現象。現代醫學研究證實，組織因損傷、出血及腫脹會使局部循環受阻、缺血及粘黏，爾後將會導致很難治癒的慢性痠痛症。

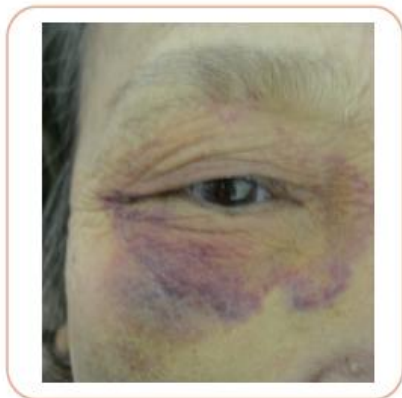


## 貳、造成瘀傷的原因？

- 1 最常見的原因是身體受到外傷，如毆打、跌倒或注射、抽血後而造成皮膚組織出現小範圍或大範圍的瘀傷。這些瘀傷在數日或數周後會自然痊癒。
- 2 身體因老化，在腿部或手臂皮膚上時常出現有汗點的皮膚紫斑。
- 3 不明原因經常出現的瘀傷，其可能原因有壞血病、白血病、再生不良性貧血、過敏性紫斑症、伊丹二氏症候群、服用類固醇、肥胖或女性生理期間等；正確的疾病診斷需至醫院由醫師進行進一步檢查。

## 參、皮膚瘀傷的外觀分期

組織受傷後24小時內會出現紅藍或紫色（皮膚較深黑的民眾則由藍或紫色變化開始）；1至5天呈現藍或紫色；5至7天呈現綠色；7至10天呈現黃色；10至14天呈現棕色或消失。



## 肆、瘀傷的處理方法

- 1 受傷24 - 48小時內造成的局部腫脹，腫脹部位可使用冰敷，使傷處血流減緩並消腫，每次冰敷20分，休息10-15分後可再重複做，冰敷時冰袋外需使用毛巾包裹以免凍傷。
- 2 以舒適的姿勢將受傷處抬高30-45度。
- 3 48小時過後，使用熱敷除去受損的組織，增加營養的流動，刺激組織復原。溫度不可超過41℃，每次熱敷20分，休息10-15分後可再重複

做，需注意「熱敷治療」，要等待劇烈的發炎消退後才能進行。

- 4 熱敷約15~20分鐘，於瘀青處塗抹醫師指示的藥膏，並用手按摩瘀青的地方增加血液循環，可幫助瘀血的排除。



- 5 避免喝茶與咖啡，補充維生素（如：維生素A、B、C、D、E）及生物類黃酮（如：蘋果、洋蔥等食物）。



- 6 使用冰敷、熱敷應避免頭部、腹部及心臟等處。





佛.教.大.林.慈.濟.綜.合.醫.院

### 伍、哪些情況下 要立即就醫治療？

- 1 頭部瘀傷出現昏迷、嘔吐或失憶現象時。
- 2 無法移動傷處或移動時產生劇烈疼痛。
- 3 大面積及嚴重的瘀傷。
- 4 身體出現不明原因瘀傷。

感恩  
尊重  
愛

佛教大林慈濟綜合醫院  
 社區健康照護室關心您  
 健康諮詢專線(05)2648333  
 本院網址:<http://www.tzuchi.com.tw>

E8R2876684-01

### 瘀傷時， 該如何照護？

