



關節脫臼、扭傷，怎麼處理？ 潘清祥

關節的損傷常常連其附近的肌肉、韌帶、血管和神經也都一起受傷。關節受傷最常見的問題是關節脫出俗稱「脫臼」以及關節扭傷。

關節脫出（脫臼）

當骨骼的末端脫離其原來的關節位置時，即為關節脫出，俗稱脫臼。有些脫臼的骨骼會很快滑回原來的關節位置，但是有些脫臼骨骼却固定在新的位置裏，無法恢復原來的形態。

關節脫出通常由於跌倒或受到打擊所致。常常發生脫臼的關節大部份是肩關節、髖關節和頸關節。

關節脫臼：關節脫出常常會撕裂關節附近的肌肉、韌帶、血管、肌肉和神經。關節脫出的症狀特性是迅速腫脹和變色、關節功能失去、劇烈疼痛和休克。受傷部位通常是硬硬的，動彈不得，在關節部份有些變形。

你最好不要自己隨便試着去把一根脫臼的骨骼拉回原來的關節位置——除非在3天或4天內不能夠獲得醫人員的幫助。不熟練的操

作可能造成對神經和血管的傷害，或可能造成骨折等損傷。通常你只要盡力使病人盡可能的舒適即可。處理方法如下：

(1)鬆開傷害部位附近的衣服。
(2)盡可能把病人放置在他最舒適的位置。

(3)以吊帶、枕頭、繃帶、薄木板或者任何其他代用品來支持傷害部位，使病人覺得較舒適些。

(4)病人休克時，應馬上處理。

(5)盡量取得醫護人員的協助。

下巴的脫臼：當下巴脫臼時，病人不能夠說話，嘴巴不能合攏。下巴脫臼通常由於在嘴巴受到打擊，但有時候打呵欠或者大笑，下巴也會脫臼。這種脫臼不一定能自動復原，並且給予處理者的拇指在處理時也有被咬到的危險。

為了保護你自己，你必須用一條手帕或者繃帶包裹你的拇指。站在病人的前面，面對着他，將你的拇指壓住下顎，正好在病人最後較低臼齒的後面，同時，用你其他的手指向上抬起他的下巴，下顎就能立刻恢復到原來關節的位置，不要忘了盡快的抽出你的拇指，以免被咬到。你最好馬上告訴病人，在一

兩小時內不要再張開他的嘴，以免再度脫臼。

手指的關節脫臼：手指的關節對任何損傷都很敏感，即使是小的損傷也可能使指頭失去伸直的作用。

手指的關節脫出時，應該握住手指頭緩慢的拉，使他恢復原來的位置。假如手指骨骼仍不能恢復原來的位置，再拉一次，試試看，若是第二次仍不能恢復原來位置，就不要再拉了。不管手指關節有沒有復原，手指都應該裝上薄木片或其他板狀物如壓舌根等，使指頭固定不動，直到病人能得到醫護人員的照顧。

關節扭傷

扭傷是指支持關節的韌帶受到損傷。扭傷通常由於暫時的關節脫出，但骨頭又自動滑溜回原來的位置。常常起因於關節受到劇烈的扭轉。踝關節、手腕關節、膝關節和手指關節的扭傷都是很常見的。

韌帶的斷裂可能是扭傷時最嚴重的情況。當韌帶斷裂時，關節附



1980年(30日)

近的血管也常會破裂，很多的血液會流入關節或進入細胞組織之中，而造成劇烈的疼痛和腫脹。

關節扭傷時，可用薄木板及彈性繃帶固定受傷關節，保持穩定不動的狀態。固定時，繃帶不要綁得

太緊，因為受傷部位還會繼續腫脹，以免妨害血液循環。如果可能的話，稍微提高受傷關節部位，並在最初24小時內應用冷布或冰袋冷敷受傷關節。

洗衣機的保養

- 每次使用後，應馬上洗淨洗衣機裏的洗劑和污垢，以防被浸蝕。
- 把洗衣機洗淨後，再用乾布拭乾，以防腐蝕。
- 洗衣機上不可放置其他物品，以免污損、腐蝕或壓壞。
- 供水過多溢濕洗衣機時，溢濕部分應用乾布拭乾，外壳必須定期用洗劑拭洗。
- 每隔半年應做一次總檢查馬達要加油。
- 馬達不能起動或不能停止運轉時，應先切斷電源，查明原因修妥後再起動。(夏榆)

原裝進口



蝙蝠糞

改良土壤救星！



讓您的果樹

年年豐收

果實甜美

含有成份：

氮 2~3%

磷 15~18%

鉀 1~1.5%

鈣 4~4.5%

氮化鈣 5~6%

適應作物：

花卉、盆栽、柑桔、梨、菸草、茶葉、葡萄、枇杷、蘋果、蘆筍、番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、甘蔗、番茄、蔬菜、豆類

台灣總代理：

頂伸貿易股份有限公司

彰化縣永靖鄉永靖街60號
(048)221166~70

台北電話(02)5613909
5813907