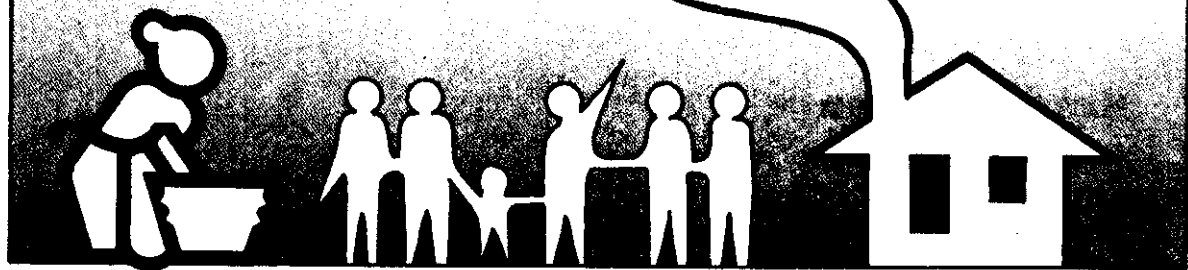


# 農村家庭 家事改進



## 簡易家庭護理

● 沈金絲

# 熱水袋 冰袋的正確使用法

熱水袋、冰袋屬於家庭護理用具之一，使用的機會並不很多，但必要時使用，有止痛、增加舒服的效果。但是一般人對其正確使用法不了解，以為只是灌入熱水或冰塊即可。雖然這種外用的護理用具不會如一些化學藥劑會因使用不當對患者產生反效果，甚至造成危險，但對它的正確使用方法仍要注意，才能達到最好的護理效果。

使用熱水袋的目的是可供給外熱，增加舒適，促進血液循環，減輕疼痛，促進化膿。一般用熱的效果溫度約在 $40.5^{\circ}\text{C}$ ，若是用高熱的效果溫度須 $43.5^{\circ}\text{C}$ 。

一般用熱可供給溫暖，產生舒適感，用於早產兒、休克虛脫病人，可使其體溫升高，減輕充血，促進血液循環，止痛方面可鬆弛肌肉，防止肌肉痙攣，減輕疼痛，或增進血液循環，減輕充血壓力所致的疼痛，還可因血液循環旺盛，皮下血量增加，白血球增多而抑制炎症初期的進行，其他還有促進化膿，減輕水腫，促進傷口癒合之效。

使用熱水袋的方法是先檢查熱水袋是否漏氣，並查塞子有無橡皮圈。灌入熱水溫度約 $49^{\circ}\text{C}\sim 60^{\circ}\text{C}$ （老年、幼兒及昏迷患者用 $49^{\circ}\text{C}$ 即可）。灌入水量約 $\frac{1}{2}\sim\frac{3}{4}$ 即可，避免太重，同時排去袋內空氣，蓋緊後仔細查看是否漏水。使用熱水袋要套上袋套，避免直接接觸皮膚，以增加病人的舒適，小心別燙傷病人。

使用熱水袋時要注意，病人若有不良反應則立即停止使用。有傷口時不要直接熱敷。熱敷若致腦充血時則於頭部用冰袋，足部用熱水浸泡。足踝扭傷、頭部、耳及齒部發炎最好不要用熱敷。腹部疼痛也不可隨便用熱敷，以免可能使闌尾炎轉變為腹膜炎。

用冰袋的目的則是止血、止痛和抑制局部發炎。如頭部使用冰袋，腦內溫度可下降 $1.5^{\circ}\text{F}$ ，還可麻痺局部末梢神經，具止痛之效，可使局部淺盡血管收縮，有止血之用。又如用在眼部及頭部淺盡部位剛開始發炎時，可因冷而減少血液的供應，使發炎部分不會擴大。

使用冰袋時是先取碎冰塊放置盒中片刻，等冰塊角溶化後再倒入，以免損壞冰袋。碎冰塊裝至半滿即可，也將袋內多餘空氣排出。冰袋套上袋套後置於患部，注意病人皮膚有無發紫、麻木等現象，如有則停止使用。又如使用時間較長則每2小時更換袋內冰塊一次。同時冰袋外層較易滲水，最好墊一塊毛巾，以免弄濕床面。

使用冰袋的禁忌是當血液循環不佳，嬰兒、老年人或小孩，胃部不適，局部組織損傷，局部缺血現象，病人感覺不舒服或疼痛時，都不宜使用冰袋冷敷。受傷組織範圍大時也不宜使用，以免有礙癒合。 ■