

兒童青少年主要運動傷害後的 簡易急救

文：陳文詩

記得很多年前，我曾受中學母校邀請，作為校醫參與他們的校運會，在深秋裡連續兩天進行的校運會，沒有閒著！當中處理較多的是小急救事件，如擦傷、撞瘀、肌肉抽搐等；也有遇到些奇怪的事，如運動後的歇斯底里症等……

依據中國內地有關傷害的權威學者的研究，內地青少年傷害的發生率可高達 50%，即每年每兩個青少年中，至少有一名曾發生一次受傷害的事件；另外，在 1 歲至 14 歲年齡段內，因傷害而致死的佔該年齡段全部死因的 55%-71%^[1]。由此可知，青少年的傷害發生頻繁，亦

對健康乃至生命造成極大的危害，不容忽視！在傷害中，因運動而引起的佔極重要的位置。在鄰近的廣州，近期的一份相關調查稱，運動傷害已成威脅青少年健康的重要問題^[2]；在該調查前的一年內，廣州市青少年的運動傷害發生率為 23.7%，當然以男性較多（男性 23.4%，女性 21.9%），在初中階段發生運動傷害較常見（初中 27.1%，小學 21.5%，高中 22.4%），而受傷的身體部位，以踝關節（俗稱：腳蹺）、大腿、膝關節、腰部及腕關節佔絕大部份（84.5%），說明主要的起因是運動前熱身不足及保護設施未盡完備。

在運動時較常發生的傷害，主要有關節扭傷（41.6%）、擦傷（18.9%）及撞擊傷（10.3%），這三類傷害已佔全部的約 70.8%^[3]。雖然這些傷害病情常較輕微，多在運動場上已經醫護人員初步診治。但家長仍應多加留意，儘快作初步處理，以避免讓病情惡化，促進復元^[4]。

1、關節扭傷

以踝關節扭傷為常見，通常青少年會明確知道受傷並告知“拗柴”，在行走及站立時表現出疼痛表情及行動困難。

在發生初期，尤期在發生後的兩天內，先讓患肢休息（Rest），每 2-4 小時冷敷（Ice）一次，找來厚的軟墊包裹受傷部位，以輕柔及平均壓力繃帶固定（Compress），抬高患肢（Elevate）。上述 4 個步基本處理方法的英文簡稱為：RICE（見圖 1），是很常用的軟組織受傷的初步急救方法。目的是在受傷初期，減少血液和（或）組織液的滲出，減輕組織腫脹，延緩病情惡化。待兩天過後，病情穩定下來，可輔以熱敷、物理治療或中醫跌打治療，加促復元。

要注意的是，若踝關節扭傷後疼痛持續乃至加劇，紅腫明顯，宜先到醫療機構就診，如有內出血和（或）合併骨折，需及早醫治。

2、擦傷

是屬於外出血的一種傷害，主要處理原則是：止血；防止感染；促進傷口癒合。

處理宜先用清潔開水或自來水將傷口上的污物沖洗干淨，防止傷口感染。若擦傷輕微和出血量少，可抬高患肢及用敷料直接放在傷口上，施以適當壓力，經約 10 分鐘後放鬆壓迫；若無再出血，待情況穩定後可用清水濕化並輕輕地移走敷料；如傷口仍有滲血，可在原本的敷料上再加新敷料及施壓，直至完全止血為止（直接壓法）。若擦傷較嚴重，出血量較多，除沖洗傷口及直接壓法外，可對擦傷部位上端的供血血管施壓（間接壓法）；例如手掌的嚴重出血，可壓迫手腕的橈動脈和（或）尺動脈；前臂的擦傷出血，可壓迫上臂的肱動脈（見圖 2）。

必須緊記每次壓迫只能持續約 10 分鐘，然後須放鬆被壓迫的血管，讓血管遠端的組織與肌肉等有血液供應，其後再視情況而定。

當然！嚴重的擦傷出血，應到醫院進行檢查，必要時進行結紮止血術。

3、撞擊傷

肢體的撞擊傷，處理原則及過程與關節扭傷類同，即以 RICE 處理。但對於頭部（顱腦）及軀體的撞擊傷，則需多加注意！因其內出血不易被觀察，卻易危及生命。

兒童青少年在運動或遊戲時頭部撞傷較常見，甚至可能出現短暫的昏厥現象。但可能因難以表達或害怕家人的責罵而難於啟齒告知家人；所以偶爾亦有聽聞幼兒因撞傷頭部，導致顱腦出血而被送往醫院搶救的意外事件。顱腦的撞傷，輕微的除頭皮可能出現疼痛及腫脹外，較嚴重者可引起腦震盪，表現出頭痛、短暫的昏厥、醒來後可能有暈眩及噁心感；再嚴重者，可能在醒後的數小時乃至數天，因顱內出血（蛛網膜下腔出血）而再度昏厥；此時除上述的症

狀外，還會出現嘔吐、意識模糊、視力轉差及身體局部無力等徵狀。而軀幹的內出血，亦可發生於撞傷後的數小時乃至數天，主要的表現有面色蒼白、皮膚濕冷、口渴、脈搏細速、呼吸淺速、煩躁及休克。

但凡出現上述情況，應即時送往醫院急救！而撞傷的病史，是快速診斷病情的關鍵因素，所以但凡見兒童青少年有頭部及軀體的撞傷，都應告知其父母和（或）監護人，並囑咐其回家後仔細觀察孩子的神志及活動情況，以免錯失或延誤救治的時機。

隨著學校醫護人員（或健康促進人員）制度的建立及完善，現在基本每所學校都有醫護人員進駐了！在校運會時醫護人員都會到運動場上，應急設備也完善了很多，學生的健康、衛生保健都得到保障。



圖 1 軟組織受傷的 RICE 急救方法
(網絡圖片^[5])

參考文獻：

[1] 王聲湧. 傷害流行病學 [M]. 北京：人民衛生出版社，2003.

[2] 李秋利，鄒亮疇，張少生等. 廣州市青少年運動傷害流行病學調查 [J]. 廣州體育學院學報，2015, 35(2): 102—104.

[3] 陳文詩，歐仲源，鄭炳全等. 大學生運動性傷病發生率的調查分析 [R]. 暨南大學醫學院臨床醫學專業社會醫學實踐，中國廣州：暨南大學，1996.

[4] 聖約翰救傷會出版委員會. 急救課程手冊（修訂版） [M]. 香港：香港聖約翰救護機構，2007.

[5] MARUSINEC L. How to Treat a Sprain During First Aid [EB/OL]. wikiHow, [2017-02-01]. <http://www.wikihow.com/Treat-a-Sprain-During-First-Aid>.

[6] B. WHITE L. Health Now: An Integrative Approach to Personal Health 2.0 [EB/OL]. (2017) [2017-02-01]. http://catalog.flatworldknowledge.com/bookhub/reader/28687?e=white_1.0-ch15_s02.

（作者：中國廣州南方醫科大學流行病學博士）

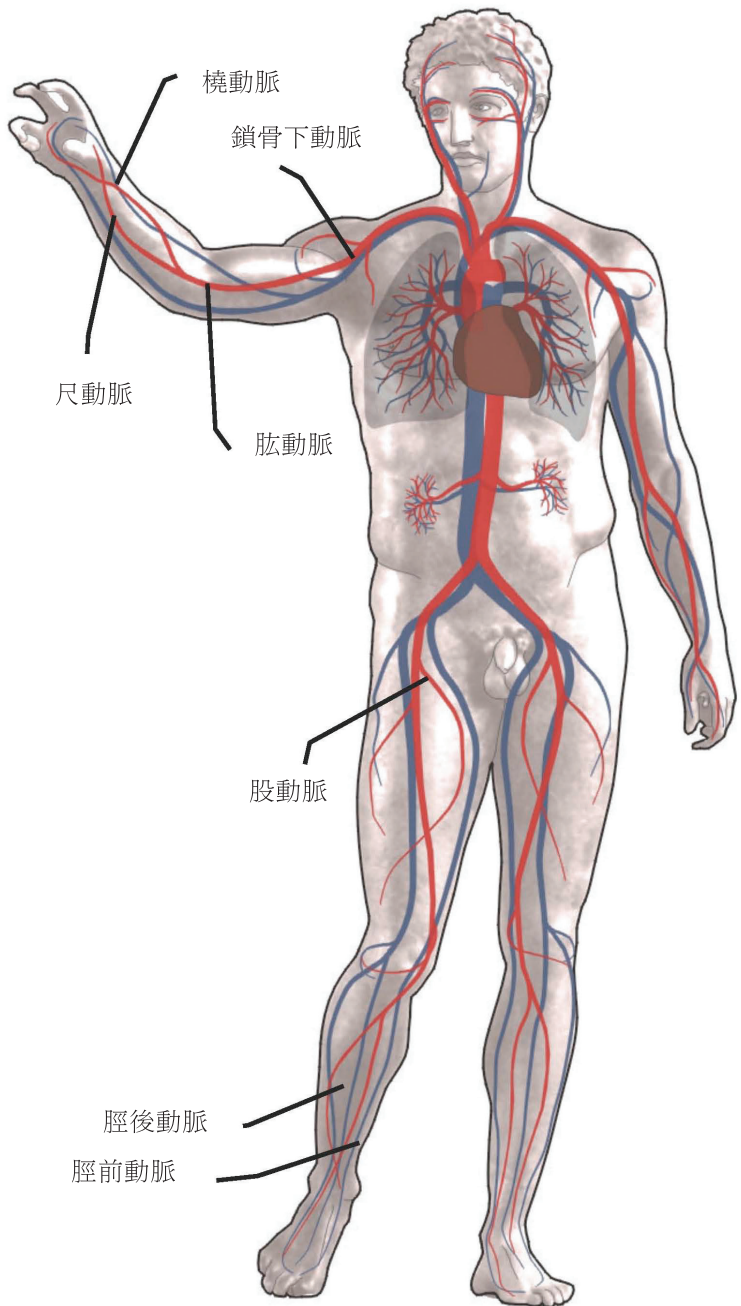


圖 2 可供間接壓迫止血的血管
（網絡圖片 [6]）