



中華科技大學

China University of Science and Technology

樂活健走安全講

座

華

健

護理師

樸慧珍

野外郊遊健走露營應注意事項

- ※ 盡量避免在草地上赤腳或穿涼鞋行走
- ※ 不要攻擊或騷擾飛行中的昆蟲
- ※ 蜂巢不要去搗毀它以免造成蜂群傾巢攻擊人
- ※ 某些昆蟲有吸食甜味的習性，避免飲用已開封的罐頭
- ※ 避免使用有甜味的香水、髮膠、香油及除味劑
- ※ 登山時不要噴香水，以免吸引昆蟲。
- ※ 穿著太鮮豔的服飾容易招蜂引蝶
- ※ 如被叮咬後，出現嚴重症狀，應儘速送醫

蚊子容易孳生的環境



蚊子叮咬



蚊子叮咬



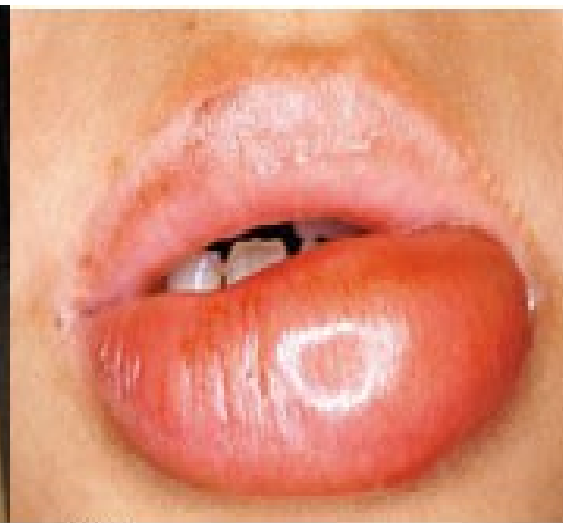
蚊蟲叮咬



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六

虎頭蜂



1天2起 虎頭蜂群螫30人
「黑壓壓好幾百隻」入秋攻擊性變強



▲上圖為受蜂咬傷的陳先生
▲陳先生被咬傷後，全身發紅、腫痛、發癢，並出現過敏反應，經送醫治療後，目前情況穩定。

預防虎頭蜂攻擊 這幾個因應之道

- ▲上山下田時應儘量穿長袖衣物
- ▲避免穿鮮艷或帶有香味衣物
- ▲避免在蜂巢附近停留
- ▲被咬後應儘快脫去被咬衣物，並用肥皂清洗傷口
- ▲若出現過敏反應，應立即就醫

▲虎頭蜂咬傷後，應儘快脫去被咬衣物，並用肥皂清洗傷口。若出現過敏反應，應立即就醫。



虎頭蜂



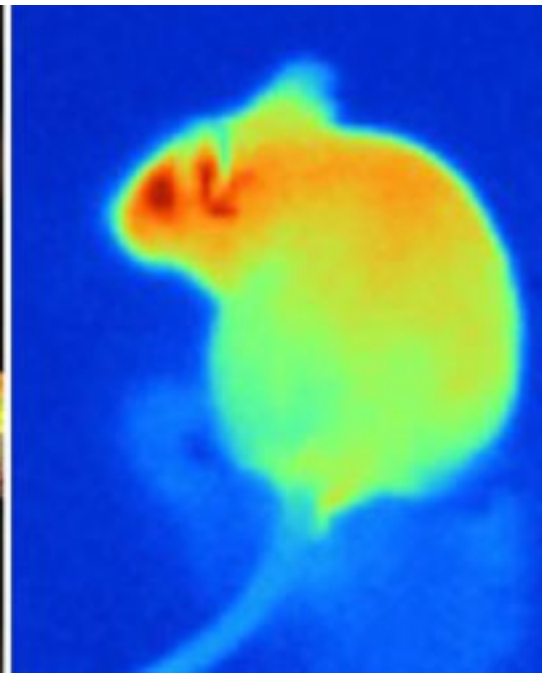
猜猜
牠是
什麼



野外防蛇

- 切勿輕易嘗試去捕捉蛇類或逗蛇玩
- 出入濃密雜草堆宜用「打草驚蛇」可避免毒蛇咬傷
- 在未經詳細診視前，切勿將手伸入中空之林木、石洞或翻動
- 在炎熱季節蛇類通常會躲進蔭涼地區
- 穿著涼鞋、衣物、涼帽時應注意可能有毒蛇棲息
- 夏季夜晚野外露營時宜選擇空曠乾燥地區避免紮營於雜草堆附
- 大部分毒蛇皆為游泳高手只要發現水中有蛇出沒切勿涉水或游泳

毒蛇



被毒蛇咬傷處置後三個月復原狀況



被蛇咬後的處置 分成七要和四

不要

□ 七要：

1. 在無法或尚未鑑定是否有毒的情況之下

一律以毒蛇咬傷之狀況進行急救處理

2. 讓患者保持鎮靜勿緊急跑動，保持冷靜是活命的唯一法則

因為毒性發作需要一段時間，勿因慌亂延誤就醫時間

3. 認清毒蛇特徵、形狀、顏色及其他可能特徵

4. 盡量記住被咬時間和傷口腫脹速度，以作為判斷是否中毒指標

5. 被毒蛇咬傷後除雨傘節外，其他五種毒蛇咬傷均會腫脹

被毒蛇咬傷後應盡速將手上的戒指、手鐲、手錶和首飾等物品取下

被蛇咬後的處置 分成七要和四

不要

□ 四不要：

1 . 不要割傷口：割傷口只會讓傷口更惡化甚至造成死亡

2 . 不要拖延就醫時間：有些神經性毒蛇咬傷幾乎無症狀，以致延誤救治時機
誤以為無毒蛇咬傷

3 . 不要喝酒：酒精會促進血液循環，促使毒性更快發作

蛇毒的種類

- 1. 出血毒 Hemotoxins 出血毒素可分為兩種：

“直接出血毒素”可單獨的將紅血球溶解

直接出血毒素主見於眼鏡蛇類（ Elapids ）之毒液中

“間接出血毒素”當有磷脂質（ phospholipids ）存在時則可將紅血球溶解

- 2. 神經毒 Neurotoxins

神經毒素為小分子量之蛋白質或多肽類

作用於神經肌肉接合點妨礙神經傳導，嚴

運動健走傷害預防的等

第一級預防

- 個人層面：傷害發生前的預防

第二級預防

- 團體層面：預防再次傷害或演變為慢性傷害

第三級預防

- 社會層面：預防發生無法回復的功能障礙



預防傷害提升運動表現

增加結締組織的柔軟度

增加肌肉收縮的速度與肌耐力

放鬆肌肉預防酸痛

增加神經傳導速度

增加心肺耐力

心理上的準備

運動健走傷害分類

按受傷的組織結構分類

按受傷後皮膚、黏膜是否完整分類

按傷情輕重分類

按損傷病情分類

按發生原因分類



□ 急性運動傷害

- 受到一次外力衝擊引起
- 可明確知道傷害發生原因、在傷害發生時可察覺到明顯的生理改變
- 例如：扭傷、挫傷、撞傷、擦傷…等等。

□ 慢性運動傷害

- 又稱為過度使用症候群 (overuse syndrome)
- 無法明確描述傷害發生經過會因長時間運動而逐漸累積或是由急性傷害後轉化造成
- 如小腿肌肉痠痛、膝蓋積水

運動傷害的原因

人的因素

※ 輔助運動或熱身不足：肌肉僵

運動傷害的原因

場地因素

- ▣ 場地不良：路面不夠平整凹凸不平
- ▣ 如濕滑，廢棄物品、沙塵、石頭、金屬、玻璃碎片
- ▣ 光線不夠充足，致視線不佳

運動傷害的急性期處理

理

- 頭部傷害
- 脊椎傷害
- 外出血
- 骨折
- 關節脫臼
- 肌肉抽筋
- 軟組織傷害

運動時的頭頸部傷害

※ 症狀：

暈眩、耳鳴、頭痛、反胃、視覺模糊、喪失記憶、

運動時的頭頸部傷害

動

處理： 1. 依患者原姿勢固定頭頸部**不要移**

2. 打 119 求救，通知相關單位

3. 暢通呼吸道

4. 不要阻止耳中流出之液體

5. 不要抬高雙腿

6. 不要給食物或飲料

7. 以乾燥消毒紗布直接輕壓傷口止

血

運動中胸部致命的撞擊傷害

- 原因：運動中被球或其他物體擊中左胸近心臟處
心臟無法壓出血液至主動脈
造成心律不整及心肌顫抖
- 症狀：量不到血壓心跳、昏倒、失去知覺 嚴重致命
- 預防：運動中避免左胸近心臟處，直接被物體擊中
- 加強訓練：手眼、手腳、及全身敏捷與協調能力



□ 骨折

- 封閉性骨折：固定受傷肢段
- 開放性骨折：**先控制出血！**

再固定受傷肢段，並將肢體抬高

運動時骨折之處理

- 症狀：斷處劇痛、明顯腫脹、肢體變形、無法使力活動
- 處理：1. 固定斷肢防止骨折周圍組織、神經、血管、肌肉等

因肢體不穩定進一步受到破壞

2. **不要嘗試矯正扭曲的肢體**
3. **不要將堅硬的固定版或木條直接接觸肢體**
4. **綁固定板時鬆緊適中**

Fracture types



Oblique



Comminuted



Spiral



Compound

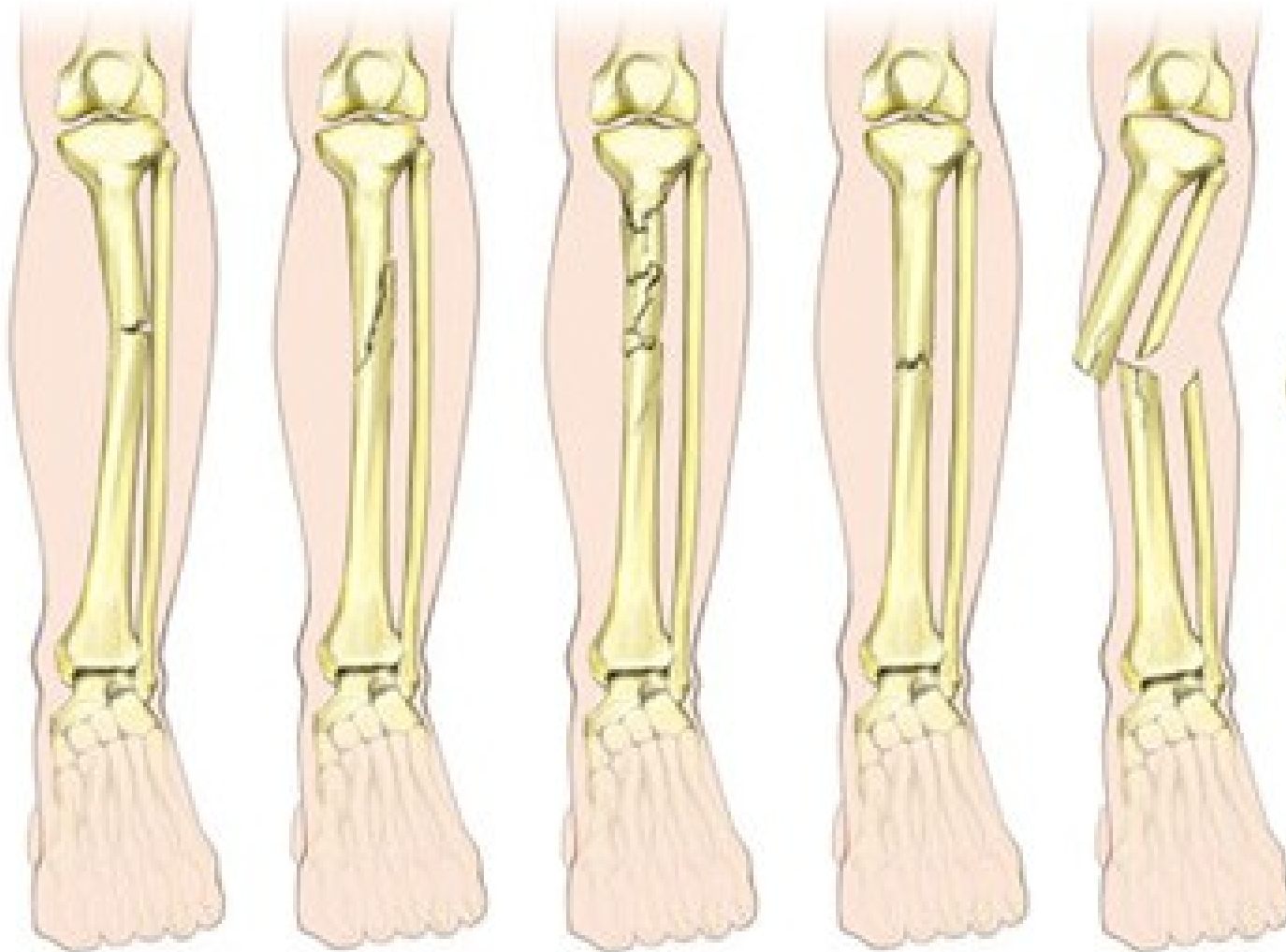
Greenstick

Spiral

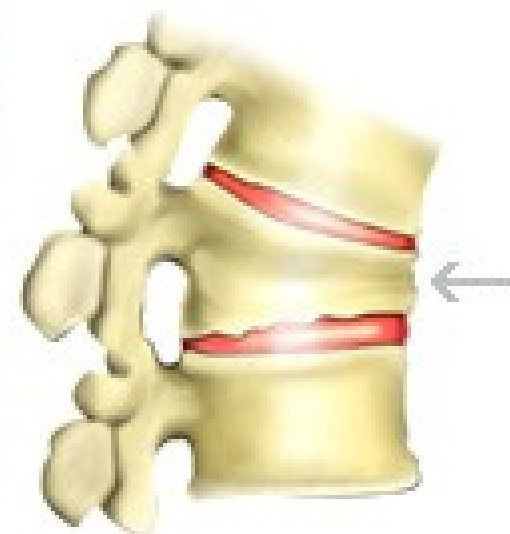
Comminuted

Transverse

Compound

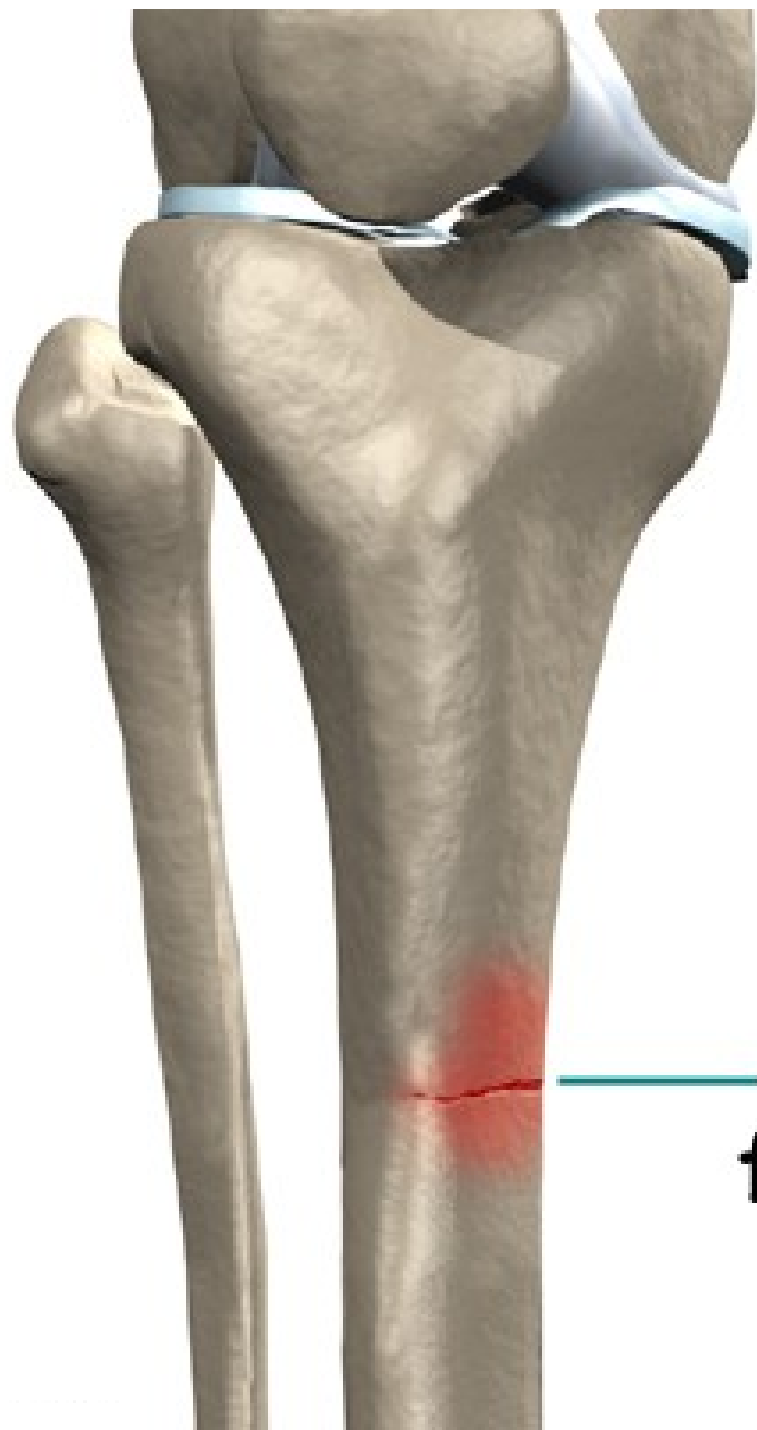


Vertebral
Compression



© MedicineNet, Inc.

Typical Bone Fractures

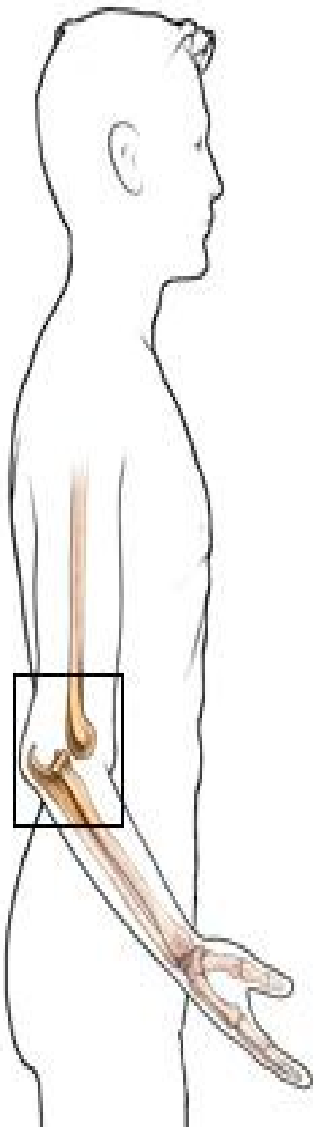


**Tibial
stress
fracture**



□ 關節脫臼 (dislocation)

- 固定該關節與鄰近肢段
- 不當的復位可能引起韌帶或肌肉的撕裂
甚至造成血管神經的傷害



Dislocated elbow





□ 肌肉抽筋

- 可能原因：體液流失、血糖過低、電解質不平衡、
訓練方式錯誤及過度疲勞
- 持續性的靜態伸展是解除抽筋的最好方式
- 可利用**熱**敷與按摩幫助放鬆肌肉



確定部位

- 向相反的方向牽引痙攣的肌肉，使之拉長
- 牽引用力要均勻切忌暴力以免肌肉拉傷
- 腹部肌肉痙攣時，可做背部伸展運動以拉長腹肌
- 小腿肌肉痙攣時，可伸直膝關節

扭傷 (sprain)

- 韌帶在關節過度伸展或扭轉時

造成韌帶撕裂傷

- 常發生於不常運動者
- 最常見的是踝關節外側韌帶扭傷

扭傷 (sprain)

依受傷的程度亦可分為三級：

- ▣ 輕度的韌帶扭傷，只有活動關節時才會疼痛感
沒有任何腫大或外形的改變
- ▣ 中度的韌帶扭傷，是指韌帶大部分斷裂
同時有關節腫大和劇痛出現
- ▣ 重度的韌帶扭傷，是指韌帶完全斷裂

Front view



Side view

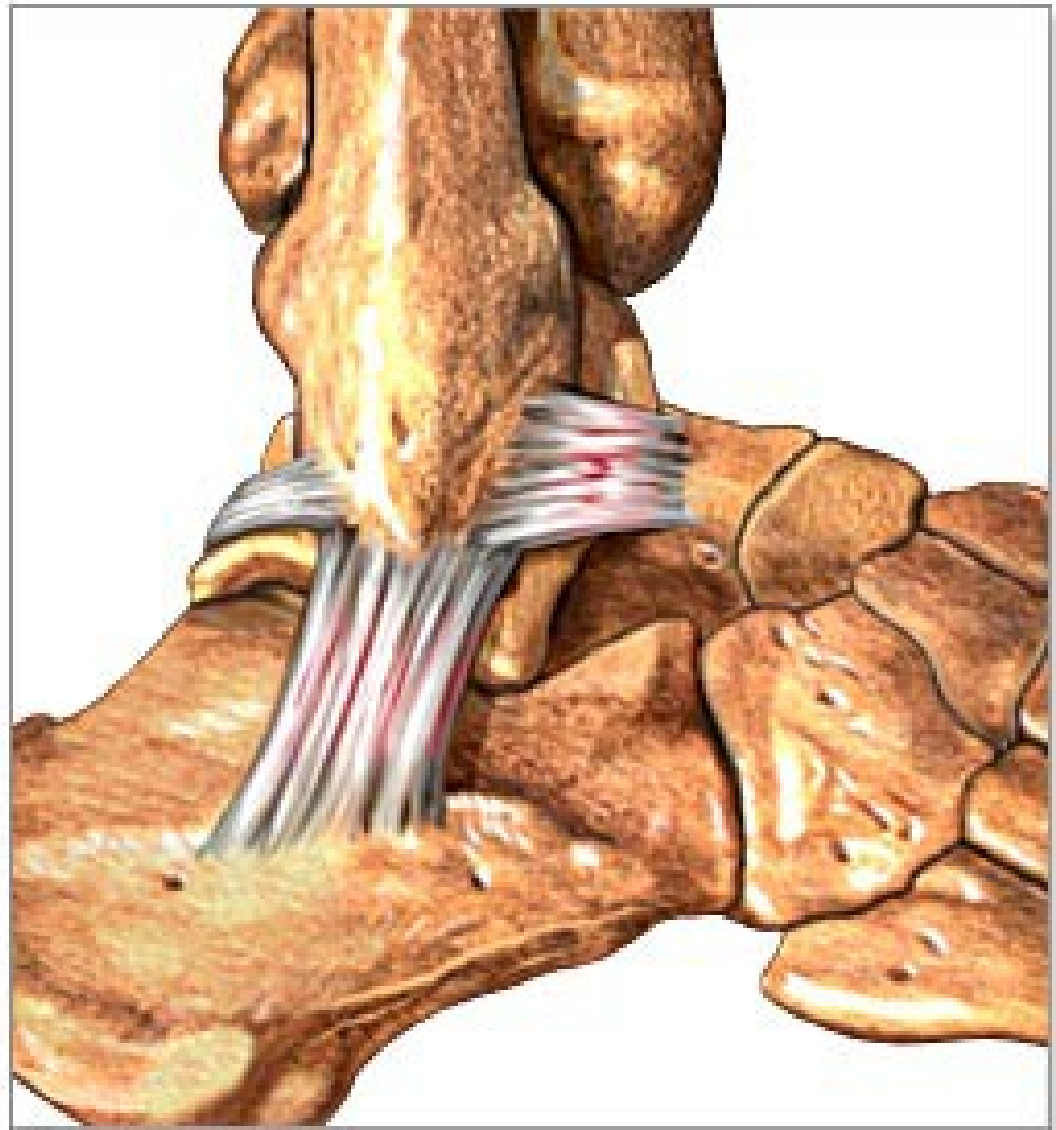


Ligaments



Type I Sprain

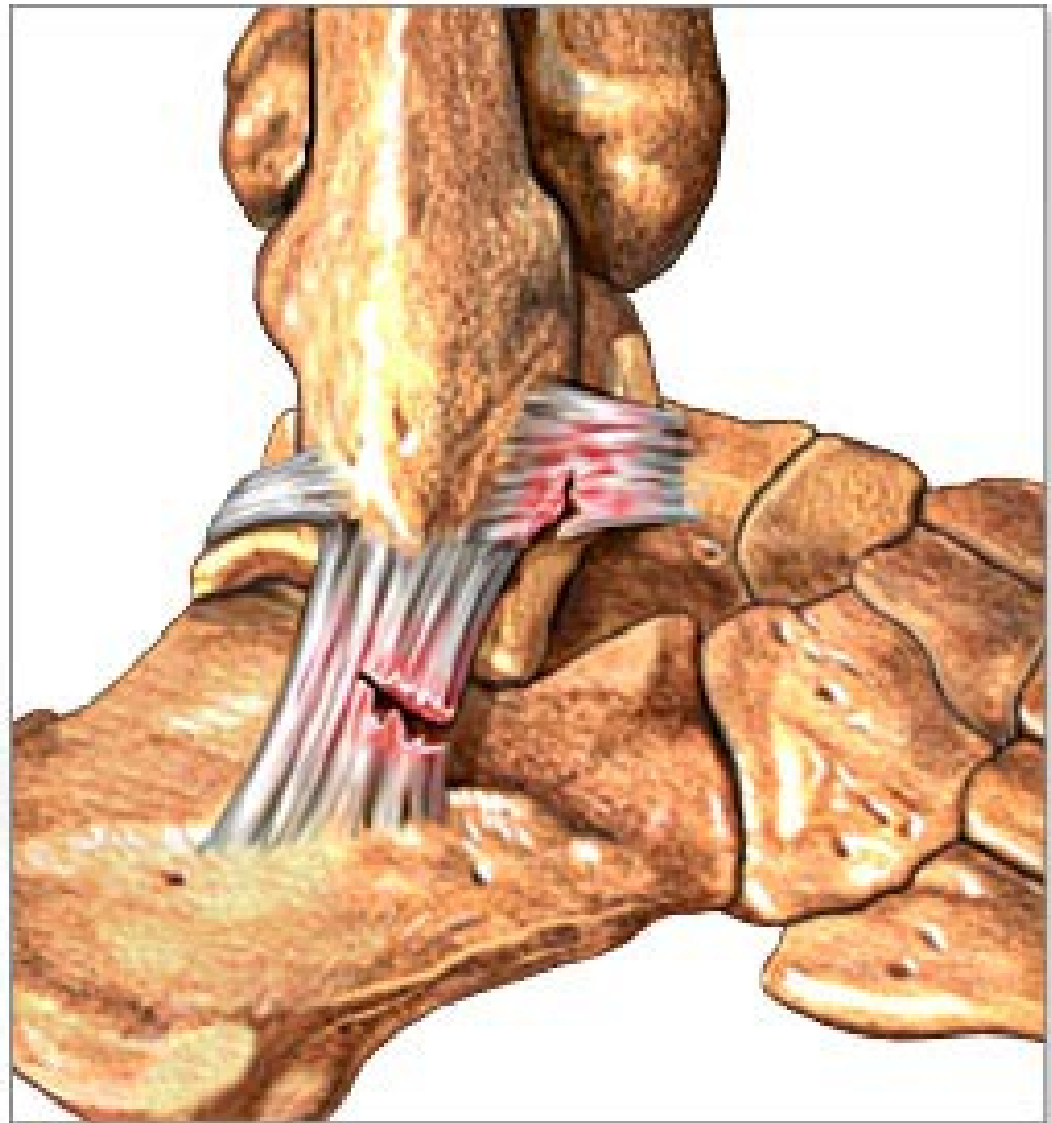
- ligaments stretched

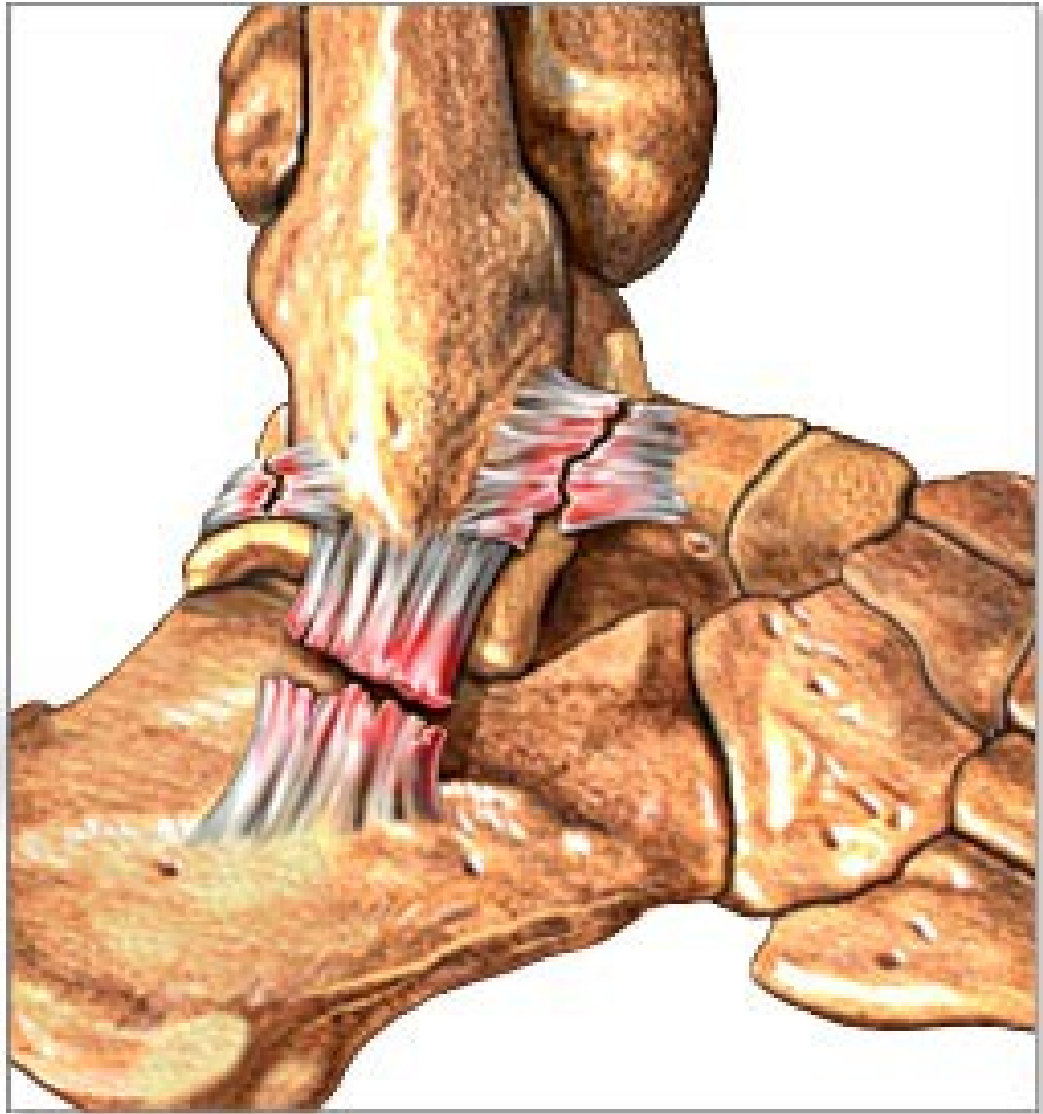




Type II Sprain

- ligaments torn slightly





Type III Sprain

- ligaments torn completely

挫傷（撞傷）contusion

- ▣ 挫傷是指皮下組織**受鈍力性撞擊**所造成的創傷
- ▣ 在受傷後會造成微血管破裂出血以及組織傷害
- ▣ 而使組織液流出，因而形成水腫的現象
- ▣ 因挫傷而形成**組織內出血或血腫（hematoma）**
- ▣ 沒有適當的處理，因組織的纖維化與鈣化現象而造成慢性疼痛
- ▣ 常見於身體接觸性的動作，彼此用力撞擊或跌倒

軟組織傷害 – PRICE

- ▣ 保護 (Protection)
- ▣ 休息 (Rest)
- ▣ 冰敷 (Ice)
- ▣ 壓迫 (Compression)
- ▣ 抬高 (Elevation)

軟組織傷害 – PRICE

□ 保護 (Protection)

- 目的：保護受傷組織，避免二度傷害
- 上肢：用副木、支架或貼紮限制關節動作
用**懸吊帶**減少重力作用
- 下肢：用副木、支架或貼紮限制關節動作
用**拐杖**減少載重

軟組織傷害 – PRICE

□ 休息 (Rest)

- 目的：減少疼痛、出血、腫脹
- 應暫時停止任何會引起疼痛的動作與活動

軟組織傷害 – PRICE

冰敷 (Ice)

冰敷的生理作用與目的

使血管收縮、血流變慢→止血、減少腫脹

使神經傳導速率變慢或阻礙神經傳導→止痛、放鬆肌肉

抑制肌肉收縮速度與張力→放鬆肌肉

減緩代謝速率→消炎、止痛

- ▣ 使用冰塊、冰水袋、冰敷包，以毛巾包裹置於患部
- ▣ 受傷後應立即開始，每次以 15-20 分鐘為限
- ▣ 間隔 1-2 小時，持續 1-3 天 (72 小時內)

軟組織傷害 – PRICE

壓迫 (Compression)

- ▣ 目的：止血，減少或消除腫脹
- ▣ 用彈性繃帶或彈性護套
- ▣ 彈性繃帶包紮的原則
 - 選擇適當的繃帶尺寸
 - 由遠端往近端包紮
 - 繃帶壓力要平均，不可產生縐折鬆緊要適中
 - 肢體遠端要露出以觀察血液循環



軟組織傷害 – PRICE

- 抬高 (Elevation)
 - 目的：止血，減少或消除腫脹
 - 受傷後 24 小時內應儘可能將受傷肢體抬高
 - 應高於心臟位置
 - 合併冰敷、壓迫與抬高，效果更佳
 - 抬高肢體時如能同時做等長肌力運動
 - 促進血液及淋巴液回流效果更佳



運動引起的氣喘

原因： 運動引起氣管痙攣

通常在運動後 5-10 分鐘達到最嚴重

此後 20-30 分鐘時症狀會逐漸消退症狀

咳嗽、胸口很緊、呼氣有怪聲呼吸短促

耐力變差

處理： 1. 詢問是否有隨身氣管擴張噴霧劑協助用藥

2. 以圓嘴呼吸，減少呼吸道阻塞

3. 用藥 15-20 分鐘後症狀仍未改善應立

休克的處置

- 任何嚴重傷害都可能造成心血管系統衰竭而導致休克
- 休克的症狀：心跳變快→皮膚濕冷蒼白→
呼吸速率變快→感覺口渴→意識逐漸模糊
- 預防休克產生
 - 若無特殊禁忌，應讓患者躺下
 - 維持頭下腳上的姿勢，以保持頭部血液的灌流
 - 控制出血



常洗手



平面口罩內外 怎麼分?

每週健康星

衛生署疾病管制局 TAIWAN CDC 廣告

4 招 Check 幫助你區分

1 看顏色



有顏色的那一面朝外

2 看鼻樑片位置



鼻樑片外露部份朝外

3 看耳掛帶



耳掛帶縫製部份朝外

4 摸觸感



粗糙面(防潑水)朝外、
柔軟面(吸水性)朝內



結

語

- 充分睡眠
- 事前充分熱身運動
- 運動禮儀
- 預防勝於治療
- 最好的治療
- 讓自己可以盡快重回社團享受健走樂趣



大家辛苦了！

感謝師長真摯

中秋節快樂



