

瘀傷及扭傷

扭傷是由於關節周圍的韌帶和組織突然受到大力扭動，令韌帶過度伸展或關節囊撕裂而造成。

兒童天性活潑好動，加上他們不懂得自我保護，在日常生活或運動時很容易受傷，而扭傷亦是兒童較為常見的損傷之一。由於兒童正處於生長發育期，其關節、韌帶、骨骼、肌肉等器官尚未發育成熟，當扭傷後，應迅速和適當地進行處理、治療，這對傷者日後的康復非常重要。

常見類型

一般孩子扭傷之後會有下列表現：

- 扭傷的部位疼痛，會有觸痛。
- 受損的關節腫脹，出現紅色及紫藍色瘀傷，活動受到限制。
- 因為活動令疼痛增強，孩子會因避免使用受傷關節，或在活動時有異常的表現，例如跛行。
- 孩子容易哭鬧、表現煩躁。
 - 如果外來的撞擊或扭力過大，扭傷之餘可能伴隨有骨折或關節脫位的情況出現。

需要到急症室嗎？

如遇下列任何一項情況，應盡速到急症室求診：



- 孩子不省人事
- 懷疑頸椎或者脊骨受傷，例如孩子感覺頸部或背部痛楚和活動有障礙。從高處墮下、被汽車碰撞、在高速行駛的單車上摔倒等情況，都有可能傷及這些部位
- 懷疑有胸腔、肺部、內臟或腦部出血
- 懷疑兒童受到虐待
- 肢體位置異常(骨折、脫臼)

在家居的即時護理

- 家長必須先保持冷靜，安慰傷者，避免過份緊張。
- 小心脫去傷處的約束物，露出關節。例如若足踝扭傷，應立即脫下鞋子，但如果足部腫脹令到無法脫鞋，使用剪刀剪開鞋子脫掉。
- 如果沒有發現骨折徵象，一般肌肉扯傷、韌帶扭傷的初步急救護理，可以依循「RICE」四個步驟進行。



Rest 休息	讓傷者以舒服的姿勢休息，穩定受傷的部位，減少活動。
Ice 冰敷	迅速冷敷。用冷水毛巾或冰袋放在傷部，使周圍血管收縮，減輕腫脹、瘀血和痛楚。一般冷凍的時間大概是1-5分鐘，但也要根據患者的感覺而定，如果患處在進行冷凍的過程中出現麻痺、刺痛或失去感覺，應立即停止，再作評估。千萬不要在冷敷前揉擦或按摩患處，否則會使病情惡化。
Compression 加壓、包紮、固定	用厚的軟墊包裹受傷的部位，以輕柔及平均的壓力用繃帶固定。
Elevation 抬高	把患處抬高至略高於心臟的位置，減少腫脹。

醫生會怎樣處理？

- ✓ 醫生會根據病歷、臨床檢驗來決定怎樣處理。
- ✓ 醫生會按情況和治療後的反應決定應否作進一步檢查。



常見的謬誤

- X 除了醫生指示外，孩子及青少年不應服用阿士匹靈(水楊酸)
- X 扭傷初期(約2至4天)，不應熱敷或用藥油按摩
- X 包紮傷肢不可綁得太緊，以免影響血液循環

小錦囊

- ✓ 輕微扭傷會在數天內康復，無須過分擔心
- ✓ 如果孩子患有先天性血液疾病，尤其是凝血有問題的孩子，應及早求醫
- ✱✓ 如懷疑兒童受到虐待，請坦白告訴醫生
- ✓ 包紮後需留意血液循環，如懷疑相關部位的血液循環出現問題（例如腳趾變紫或黑），應立即解除包紮及到急症室求診