

口腔手術後冷熱敷之照護

一、冷敷：

- (一) 目的：使血管收縮，降低局部血液循環；減緩組織腫脹及出血；減輕疼痛感。
- (二) 適用時機：術後即可開始，應用於軟組織急性受傷後72小時內。
- (三) 步驟：
 1. 將碎冰塊裝進長條型塑膠袋中，約1/2—2/3滿。
 2. 將冰袋放平，輕輕擠壓將袋中空氣排出後再把開口綁緊。
 3. 將冰袋用毛巾包裹，避免過冷凍傷。
 4. 將冰袋置於患處並固定妥當。
 5. 每小時冰敷15分鐘後休息45分鐘，冰敷持續時間依醫囑決定，睡眠中可暫停使用。
 6. 冰塊溶化時，應視需要更換。
- (四) 注意事項：皮膚血液循環不良及冰敷部位有刺痛、麻木僵硬的感覺時，即應停止冰敷。

二、熱敷：

- (一) 目的：
 1. 使血管擴張，增加局部血液循環並消除腫脹。
 2. 減輕疼痛感與肌肉痙攣；增加軟組織延展性，使肌肉可以有更大活動範圍。
 - (二) 適用時機：
 1. 依醫囑於術後48小時後開始執行。
 2. 進行張口練習前。
 - (三) 步驟：
 1. 可以暖暖包進行熱敷。
 2. 使用前以雙手輕輕搓揉暖暖包至溫熱為止。
 3. 避免溫度太高，應使用毛巾包裹後置於需要部位。
 4. 每次熱敷15分鐘後休息45分鐘，直到消腫，夜間睡眠時間可暫停使用。
 5. 每次熱敷完可將暖暖包放至口袋或枕頭下保溫，以備下次使用(若感溫度不足，可再以雙手稍加搓揉即可)。
 6. 使用超過24小時應更換新的暖暖包。
 - (四) 注意事項：
 1. 勿將暖暖包直接枕於皮膚下方睡覺，避免燙傷。
 2. 若患有糖尿病或曾接受顏面皮瓣重建手術者，對冷熱感覺較不敏銳，熱敷時應隨時注意皮膚狀況，若有發紅情形應立即停止熱敷。
- 附註：暖暖包健保不給付，需自行購買。

參考資料

- 吳香錡、葉慶輝、蘇子華 (2010)·運動傷害的預防與處置·家庭醫學與基層醫療, 25(2), 77-81。
- 吳育儒、施教諭、謝茜茹、李志偉、黃千惠 (2010)·溫度設定與毛巾包裹層數對熱敷包在體表升溫表現上的影響·物理治療, 37(1), 21-29。
- 邱淑玲、謝珮琳 (2010)·冷熱療法的護理·於蘇麗智、簡淑真、劉波兒編著, 基本護理學(下冊, 2-50 頁)·台北: 華杏。