健康教育

姓名：　　NAMA MURID:

浏览视频 https://youtube.com/watch?v=SsMTBFhY8jg，回答问题：

1. 瘀伤 lebam
   - 一般在　　后出现。
   - 开始从隐隐的青紫—>紫红—>黑黄—>最后消退。
   - 皮肤下的　　破裂。

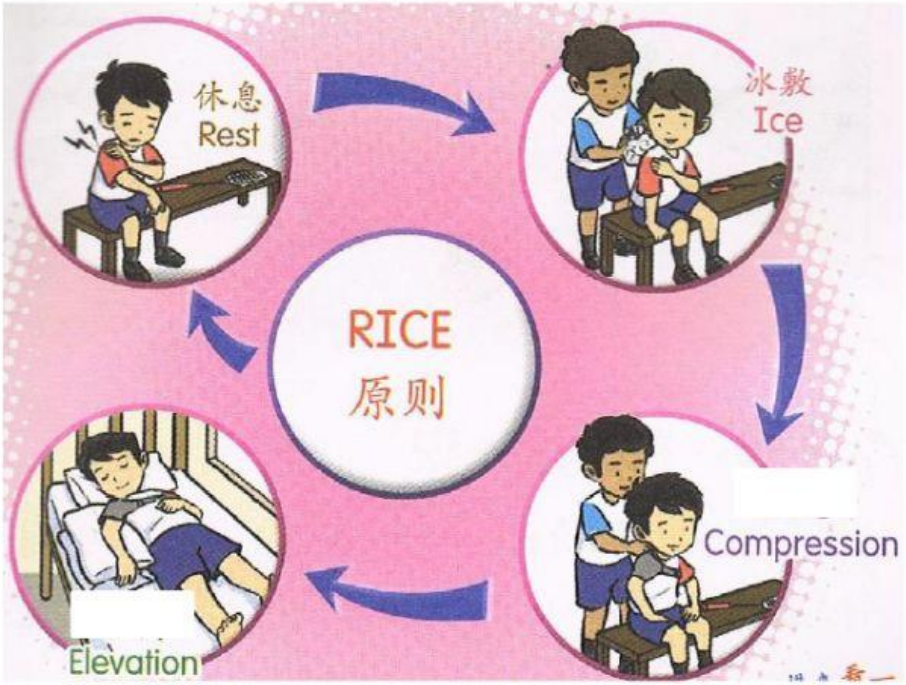
2. 如何处理瘀伤

   先　　：
   - 每次冷敷不可超过　　分钟。
   - 不要让皮肤与　　直接接触。

   后　　：
   - 可用毛巾（浸热水）。

3. 扭伤 terseliuh
   - 指关节内　　的拉扯或撕裂。
   - 损伤部位疼痛、肿胀、瘀伤。
   - 关节活动受限。
   - 最常见的发生在　　、膝盖或手腕。

4. 使用 RICE 原则处理处理扭伤患处



冰块
韧带
抬高
热敷
冰敷
外伤
压迫
脚踝
20
微血管

LIVEWORKSHEETS