

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 原则处理扭伤患处



冰块

韧带

抬高

热敷

冰敷

外伤

压迫

脚踝

20

微血管