



瘀傷/瘀腫 Bruise/ hematoma

一、什麼是瘀傷/瘀腫症：

人的身體受到撞擊後，在皮下的微血管會因為劇烈的力量破裂、出血，這些從微血管流出的血液聚集在一起會造成腫脹，因為主要的成分是血液，凝固後成為瘀青，逐漸會被人體吸收，從暗黑色逐漸變成黃色，最後才消失

二、發生的原因：

瘀傷/瘀腫的原因主要是因為撞擊造成微血管破裂，但是對於有吃抗凝血劑或是凝血功能異常的病人，如肝臟功能異常，可以出現沒有撞擊自發性出現的瘀傷/瘀腫

三、通常有什麼症狀：

- (一)在皮膚下面因為微血管出血，血液聚積造成腫脹
- (二)局部腫脹、疼痛、經過幾小時或幾天逐漸形成瘀青
- (三)若出血的量越多，除了脹痛外，在關節處會造成活動困難

四、臨床處置：

以冰敷、減少活動、抬高患肢為主要照顧方式：

- (一)間歇性冰敷：每次冰敷 15 分鐘，休息 15 分鐘，於腫脹發生後的 6 小時內進行可以減少出血，效果最好
- (二)減少活動：在微血管出血的時候，如果持續活動，出血就會持續，造成瘀傷/瘀腫累積的程度加大，也會讓消腫的時間拉長
- (三)抬高患肢：在坐姿或躺臥時將患肢抬高，高於心臟的位置，增加循環回流，也有助於減少腫脹
- (四)使用彈性繃帶或護具，對腫脹處進行適當的壓迫，減少持續出血，但須注意不要過緊，至少可以輕鬆放入兩根手指，避免影響血液循環

五、居家照顧飲食應注意事項：

- (一)撞擊受傷，飲食應該避免菸酒、刺激性、太鹹的飲食，以免延遲受傷的復原，或增加發炎反應
- (二)只要營養均衡，人體通常可以自行合成膠原蛋白，富含膠原蛋白的食

物，吃起來 Q 彈、滑順，例如豬皮、豬腳、豬耳朵、雞腳、雞皮、牛筋、魚頭、海參、山藥、馬鈴薯、秋葵、蘆薈、菇類、黑白木耳、仙草、愛玉等，動物性食材多半富含脂肪，每週不超過 3 次為原則；而蛋白質經過轉化可製造膠原蛋白，建議多吃脂肪較少的魚肉、雞肉、牛奶、蛋、豆類等食物分解後的胺基酸就可合成膠原蛋白

(三) 另外，維生素 C 是重要的輔助酵素，人體無法自行製造，必須透過飲食補充，衛福部建議，健康成人每天應攝取 100 毫克的維生素 C，包括柳橙、芭樂、奇異果等，都含有豐富的維生素 C

六、居家照顧應注意事項：

(一) 居家環境安全：

1. 意外的預防：安全、無障礙物的環境可減少跌倒或是肢體和身體的撞擊
2. 若活動有困難，適當的使用輔具、助行器，減少意外的發生
3. 在浴室、廁所、浴缸，地板容易濕滑的地方加裝無障礙設施及防滑墊

(二) 冰敷需間歇性：

1. 冰敷不要直接使用冰塊放在患處，使用塑膠袋或防水裝冰塊，並包上一層毛巾避免冰塊對皮膚的直接接觸，減少凍傷的機會
2. 每次冰敷 15 分鐘要休息，避免過長時間的冰敷造成凍傷
3. 通常在受傷的 6 小時內，進行冰敷效果較佳

(三) 需要回診由醫師評估的時機：

1. 在腫脹處腫脹或疼痛越來越厲害
2. 瘀腫處的遠端出現麻、蒼白、或是膚色發黑
3. 有服用抗凝血劑
4. 活動範圍出現困難

七、參考資料

洪子堯 (2013) · 24 小時保命關鍵！第一時間該懂的外傷急救手冊 (初版) · 城邦文化。

蘇麗智、簡淑真、劉波兒、蘇惠珍、林靜娟、呂麗卿、陳明莉、羅筱芬、李淑琍、林淑燕、賴秋絨、邱淑玲、陳淑齡、謝珮琳...林玉惠等 (2017) · 基本護理學(下冊) (三版) · 華杏。