

冷敷及熱敷用品使用須知

引言

- 冷敷及熱敷是一種物理治療方法，主要用於減輕疼痛、舒緩肌肉痙攣等徵狀，常於家居中使用。
- 冷敷及熱敷用品可以是自製的，例如用熱毛巾或冰粒，也可以從市面上購買得到。冷敷及熱敷用品各有特性及使用方法。然而，不正確使用冷敷或熱敷，有機會導致徵狀惡化，甚至會導致凍傷、燙傷或觸電等嚴重的問題。

熱敷 Heat Therapy

原理及作用

- 熱敷能提升患處的溫度，使患處皮下血管擴張，並增加患處血液循環，達至去腫及止痛的效果。熱敷亦可舒緩肌肉痙攣、減低關節僵硬，改善軟組織柔韌度及加速痊癒。
- 熱敷適用於舒緩慢性炎症及痛症，例如慢性退化性關節炎、腰頸背痛或肌肉疲勞等，但不適用於患處有發紅或發熱徵狀的情況。

使用方法

- 熱敷可分濕熱式和乾熱式兩種。濕熱式熱敷主要依靠濕的熱源體，如熱毛巾，來增強熱力滲透皮膚的效能。乾熱式熱敷則依靠乾的熱源體，如電熱墊，來發揮作用。雖然使用起來較濕熱式容易及方便，但會令患處皮膚變乾。
- 進行熱敷時，將熱敷用品直接敷在患處上，每次熱敷不可多於二十分鐘，每日二至三次。患處應感覺和暖及舒適，不應感到灼熱或“滾燙”。如感到“滾燙”，乃是燙傷或燒傷的警號。

不適宜使用熱敷的情況

1. 急性炎症或新近受傷的部位。因熱敷會加劇患處腫脹及疼痛，令病情惡化。

2. 患處有傷口、皮膚炎症或出血的情況。
3. 患處血液循環欠佳，例如患有周邊血管病的人士。
4. 不能分辨冷熱感覺的人士，例如因糖尿病或中風引致皮膚觸覺減弱的人士。
5. 對於年長及有循環系統問題的人士，在使用熱敷前，應先徵詢醫生或物理治療師的意見。
6. 不能明白指示的人士，例如患有嚴重認知障礙症的人士。

冷敷 Cold Therapy

原理及作用

- 冷敷能令患處溫度降低，使患處皮下血管局部收縮，達到消炎、去腫及減少皮下出血的效果，另外亦可減輕肌肉痙攣及止痛。
- 冷敷可用於急性炎症及新近受傷的部位（即患處有紅、腫、痛、熱的徵狀），例如扭傷或急性關節炎等。

使用方法

- 進行冷敷時，將冷敷用品敷在患處上，每次冷敷不可多於二十分鐘，每日二至三次。患處皮膚會先感到冰冷，繼而麻痺、發紅及痛楚逐漸消失，但要避免凍傷。若患處於冷敷後出現紅疹、痛楚加劇、持續不適，應儘快求醫。



不適合用冷敷的情況





1. 患處有傷口或皮膚炎症。
2. 患處血液循環欠佳，例如患有周邊血管病的人士。
3. 不能分辨冷熱感覺的人士，例如因糖尿病或中風引致皮膚觸覺減弱的人士。
4. 對冷敷過敏或不能忍受的人士。
5. 循環系統有問題的人士，例如患有心臟病及高血壓的人士，應先請教醫生或物理治療師，才使用冷敷。
6. 不能明白指示的人士，例如患有嚴重認知障礙症的人士。

使用冷敷及熱敷用品要注意的事項

1. 要留意各類冷敷及熱敷用品的使用說明及安全資料。為免出現燙傷或凍傷，冷/熱敷用品可與毛巾、墊套或布墊同時使用。
2. 應避免將患處壓在冷/熱敷用品之上，以免發生意外。
3. 使用冷/熱敷後，如患處痛楚加劇、持續不適或出現紅疹等情況，應儘快求醫。
4. 止痛藥膏會影響皮膚的感覺，所以應先進行冷/熱敷，然後才塗上止痛藥膏，以免增加凍傷及燙傷的機會。
5. 因兒童及年長人士的皮膚比較容易出現燙傷或凍傷，使用冷/熱敷時應加倍小心及留意。另兒童應在成人指導下使用冷/熱敷用品。
6. 使用冷/熱敷墊前，先檢查該用品有沒有滲漏或被刺穿。如有這些情況，請即棄掉及徹底洗乾淨雙手，切勿自行修補敷墊。
7. 如皮膚或眼睛不慎接觸到敷墊內的凝膠，應立即移開敷墊，並以清水徹底清洗該處。如不慎誤服敷墊內的凝膠，應立刻求醫。

熱敷用品及其使用方法：

名稱:	使用方法：	注意事項：
1. 熱毛巾	- 將毛巾放入中度和暖水中，扭乾後敷在患處之上，可作濕熱式熱敷。	- 熱毛巾的溫度維持時間較短，須重複上述步驟多次才獲得較佳效果。
2. 暖水袋 	- 先將適量中度和暖的水注入暖水袋內，測試及確定暖水袋沒有滲漏及將其預熱。再重新將中度和暖的水注入暖水袋至大約三分之二滿。 - 為了令暖水袋更貼服於皮膚上，請盡量將袋內空氣擠出，直至袋內的水位到達近袋頸位置，然後將袋蓋扭緊及用附上之布套或毛巾(乾或半濕暖毛巾)包裹，再敷在患處。	- 暖水袋的溫度能維持較長時間，而且價格較平及容易購買，但經多次使用後暖水袋的膠質會續漸老化、變硬及出現裂紋。 - 此外，如果沒有把袋蓋扭緊，亦會有漏水的機會。
3. 即熱暖袋 	- 內有透明的化學液體及金屬片。用手指將金屬片按壓，透明的液體會轉變成晶體狀並發出熱力。 - 宜先用毛巾(乾或半濕暖毛巾)包裹後才敷在患處。 - 使用後，須用爐具將即熱暖袋加熱還原成液體狀，冷卻後備用。	- 即熱暖袋可隨時隨地使用而毋須特別的預備程序。 - 不過，其還原的程序較繁複，同時要注意安全使用爐具。

名稱:	使用方法：	注意事項：
<p>4. 內含凝膠的敷墊</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 可供冷敷及熱敷兩用，加熱的模式主要分為用熱水浸或用微波爐加熱。 - 無論用熱水浸或用微波爐加熱敷墊，均須將敷墊內的凝膠推平令其平均分佈於敷墊內，以免造成不平均加熱的現象。 - 敷墊加熱後宜用附上之布套或毛巾(乾或半濕暖毛巾)包裹後才敷在患處。 	<ul style="list-style-type: none"> - 因為不同的產品在加熱時間、微波爐的火力控制和加熱的方法或有不同，所以必須依據製造商的指示為敷墊加熱。
<p>5. 用微波爐加熱的敷墊</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 內含特殊物料，外層用綿質布料包裹，可藉空氣中濕氣來提供濕熱式熱敷的效果。 - 將敷墊放入微波爐加熱即可使用，敷墊可直接或用附上之布套包裹後才敷在患處上。 	<ul style="list-style-type: none"> - 敷墊備有不同的形狀配合不同的身體部位使用，例如背部、腰部或肩部。 - 要注意不同的產品在加熱的時間及微波爐的火力控制或有不同，必須依據製造商的指示為敷墊加熱。 - 由於敷墊可重覆使用，每次使用後須依照使用說明書指示來清潔。
<p>6. 電熱墊</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 須連附上之布套一併使用，並能提供類似濕熱式熱敷的效果。 - 使用者可按產品的型號用人手控制或預設功能來調較所需的溫度及使用時間。 - 使用前，須檢查電熱墊有否損壞，以免觸電，如有疑問請先聯絡製造商或供應商。 	<ul style="list-style-type: none"> - 電熱墊備有不同的尺碼及形狀，而價錢則較其他熱敷用品為高。 - 使用電熱墊時必須注意電力安全，電壓及電源插頭必須符合本地要求。 - 此外，不要刺穿(例如使用扣針)或用力摺疊電熱墊以免令發熱線損壞。 - 切勿於睡覺時使用或將患處壓在電熱墊上，亦不能將電熱墊當作電熱毯使用。 - 切記電熱墊不能與熱水袋共用，以免熱水袋漏水時增加漏電的危險。
<p>7. 一次性使用的即熱敷墊</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 一次性使用的即熱敷墊毋須預先加熱，只須將包裝袋撕開，敷墊接觸空氣後便會發熱。 	<ul style="list-style-type: none"> - 一次性使用的即熱敷墊可隨時隨地使用而毋須特別的預備程序。 - 然而，此類敷墊只可使用一次，所需費用較高。 - 此外，使用者必須依據製造商的指示使用，例如放在布套內使用，並注意使用的時間不可超出製造商指示的時間。

冷敷用品及其使用方法：

名稱:	使用方法：	注意事項:
1. 冰水	- 將冰與水以一比一的比例放在盤中來浸患處。	- 雖然此方法簡單方便，但是只適合用於較小的部位，例如手指、手掌或足部等。 - 如果使用時間太長可引至凍傷。
2. 冰粒 	- 將冰粒由冷藏格取出，用毛巾隔著冰粒用手拿著，然後將冰粒較平滑的部份直接放在患處上前後移動或以打圓圈的形式按摩三至十分鐘，但勿用力將冰塊加壓在患處。	- 此方法只適用於較小的範圍。由於冰粒須直接接觸皮膚，如冰粒表面不平滑，可用水沖至平滑。 - 另外為免出現凍傷，冷敷的時間應較短及切勿將冰粒固定在同一位置太久。
3. 傳統冰袋 	- 首先測試及確定冰袋沒有滲漏，然後將冰粒放入冰袋內到大約三分之二滿。 - 盡量將袋內的空氣擠出，然後將袋蓋扭緊及用毛巾包裹，再敷在患處之上。	- 須注意不要將注入水的冰袋直接放入冷藏格冷卻。
4. 自製冰袋 	- 可用膠袋/密實袋及冰粒自製冷敷用品。 - 首先測試及確定膠袋/密實袋沒有滲漏，然後將冰粒及少量水放入膠袋/密實袋內並封好，患處要用毛巾覆蓋好才進行冷敷。	- 此方法較簡單亦毋須太多預備程序，但要留意避免放過量冰粒令冰袋太重。
5. 內含凝膠的敷墊 	- 可供冷敷及熱敷兩用。 - 先將敷墊內的凝膠推平令其平均分佈於敷墊內，然後將敷墊放入冷藏格冷卻。 - 需要時取出用附上之布套或毛巾包裹後才敷在患處。	
6. 即凍敷墊 	- 常用於運動受傷後的急救處理。 - 即凍敷墊毋須預先冷藏，先將敷墊內袋和外袋的液體混合，敷墊隨即變凍並可使用。	- 一般即凍敷墊只可使用一次，所需費用較高。

衛生署

醫療儀器科

二零二一年一月