

第二十一課急救原則，野外常見傷患的初步處理(一)

抽筋、扭傷、出血

抽筋

在酷熱天氣下，出汗過量，水份及鹽份未能得到及時補充，因此便會有抽筋情況。

傷者會感到疲倦肌肉抽筋（尤見於足及腹部），甚至可能會暈眩。我們可以將傷者移至陰涼處、補充水份及鹽份、按摩或拉展抽筋之肌肉，及冷敷抽筋之肌肉。

扭傷

斜滑的山徑，好像濕滑的石面、泥路或滿佈沙粒的乾爽劣地，均容易使遠足人仕在下坡時滑倒扭傷，我們應穿著有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足鞋，亦建議攜帶行山手杖，在有需要時使用，以及避免行走在濕滑石面、泥路或滿佈沙粒的劣地上。

在滑倒扭傷時，檢查有沒有扭傷、擦傷或其他傷勢。需要時、立即進行急救。有時骨折並不容易由表面察覺，若發現傷處紅腫或痛楚，不宜繼續行走。

若傷者可以繼續行走，用手杖幫助或行友扶持，不可以強行獨自行走，以免加重傷勢。

在扭傷或行動困難時，利用流動電話或派人求救，並將傷者移至陰涼而平坦的乾爽地面上，用衣物覆蓋保溫，等待救援人員到達。

出血

在旅程上，我們或會有輕微出血受傷的機會，如跌倒或擦傷，我們應先以清水洗淨傷口，再直接在傷口加壓止血，這是最快速、有效及簡單之止血方法，然後再幫助傷者包紮。