

contents



02 校長的話

03 學務長的話

04 保管人名冊

05



外傷篇



09



經痛篇



14



皮膚篇

19



氣喘篇

25



過度換氣篇



28



癲癇篇



32 校園緊急傷故聯絡電話





校長的話

助人為樂－特別是發揮自己的專業

幫助自己的同學時。

這本小冊子能使大家都成為急救天使！

樓迎統 謹識

于 2014



學務長的話

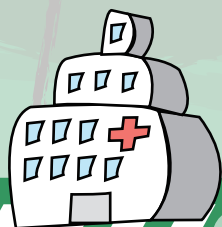
救護自己、救護家人、救護需要的人

讓救護成為生活的能力

救護手冊給您需要的健康寶典

讓我們健康幸福充滿喜樂

劉杏元 謹上



親愛的同學：

為了讓這本書傳承下去，發揮校園友善互助最大效益，請每學期衛生股長擔任本書班級保管人，發揮除了教室整潔督導工作之外，也是班級健康互助小天使喔！

年級	衛生股長	備註
一上		
一下		
二上		
二下		
三上		
三下		
四上		
四下		
五上		
五下		

Chapter



外傷篇



• 灼燙傷處理

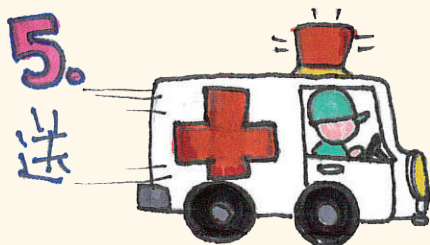
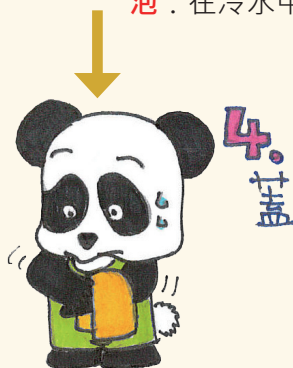
掌握沖、脫、泡、蓋、送五大原則。



沖：流動的冷水沖洗傷口 15 至 30 分鐘。 **脫**：於水中小心除去衣服。



泡：在冷水中持續浸泡 15 至 30 分鐘。



蓋：敷蓋乾淨的布巾，不可塗抹任何東西。

送：保暖、趕快送醫治療。

小叮嚀

1. 有水泡不可刺破，以免感染。
2. 化學劑灼傷：無論酸或鹼，受傷後要用大量的水沖洗患處，沖洗時間最少 30 分鐘，以減低皮膚表面的化學濃度。
3. 電的灼傷：先將電源切斷，或用絕緣體將附著的電線移開，傷者發生呼吸或心跳停止時，應立刻打 119 求救及施行人工呼吸或心外按摩急救，同時儘快送醫治療。

• 外傷處理

1. 止血：用無菌紗布，直接壓蓋於傷口上止血，並抬高傷肢〈高於心臟位置〉。
2. 先用冷開水或自來水清洗至完全乾淨。
3. 以棉籤擦乾〈由內往外仔細擦拭〉。
4. 再擦優碘〈由內往外擦〉。
5. 傷處若在肢體無衣物摩擦處，可不用蓋紗布。
6. 傷口大而深應送醫縫合。
7. 傷口很髒或鐵鏽類所致外傷，應至醫院注射破傷風類毒素。



• 傷口紅腫熱痛反應

• 扭傷、運動傷害

R.I.C.E 原則

1. 休息 (Rest) :

立刻停止運動或用扭傷的關節繼續走路，以減輕疼痛、腫脹、出血。

2. 冰敷 (Icing) :

幫助血管收縮，以達止血、消腫、止痛、鬆筋之效。每次 15 至 20 分鐘，休息 10 至 20 分鐘，再繼續冰敷。無繼續出血及腫脹（大約扭傷 24 至 72 小時），方可泡熱水或按摩。

3. 壓迫 (Compression) :

利用彈性繃帶給予患部施以壓力，以壓住破裂血管，減少出血。

4. 抬高患部 (Elevation) :

減少繼續出血、腫痛之趨勢。

5. 若有嚴重創傷，可能是脫臼或骨折，應送醫檢查，作進一步處理。

【預防方法】

1. 運動前應做熱身運動，運動後應做緩和運動。
2. 注意運動過勞徵象：疲勞及缺乏興趣，可能是運動量增加太快或太大所致。疼痛或不舒服則是另一個重要的警訊，可能是運動過量，甚至已造成傷害的徵象。此時，需減少運動的強度及頻率，以獲得足夠的休息。
3. 考慮運動器材及場地的安全性。
4. 運動時若感覺不適，應立即休息、停止；有傷害時，應儘快就醫。

Chapter

2

經痛篇



• 正常型態：

月經周期的長短因人而異，在 8 天以內的都屬於正常現象。正常的月經血，是暗紅色的、不凝固的血液。有血塊的月經，常伴有痛經。

• 經前症候群：

目前發現主要與荷爾蒙之變化有關，如黃體激素和雌激素比例失調。也可能與營養不均衡（高脂肪或糖鹽過多）、維他命 B6 不足、鈣質缺乏、身心壓力、睡眠不良、環境污染等因素有關。在身體方面，會出現乳房脹痛、頭頸背痛、食慾增加、嗜吃甜食、疲倦易懶等現象。在精神狀態方面，可能有無精打采、情緒低落、緊張易怒、性慾降低、或失眠等痛苦。

【經前症候群】生活及飲食方面的建議

★飲食的調適：

建議避免過多蛋白質，脂肪，鹽的攝取，儘量少量多餐，可偶而吃個小甜點，採用低糖飲食，避免甜食。增加纖維質的攝取量，多吃蔬菜、豆類、麥。避免咖啡，巧克力，酒，酒精將加重情緒低潮，也會使頭痛及疲倦更加嚴重。



★生活的調適：

平時規則的運動，促進大腦製造腦內嗎啡，有助全身舒暢。保持樂觀自信，學習應付生活壓力的能力。



經痛

原發性經痛

★原因：造成原發性經痛的原因是因為子宮內膜的前列腺素產生過度旺盛，造成子宮強烈收縮及缺血，發生在於女性開始出現規則性月經時，其經痛大都是發生在月經前的數小時或和月經流出時一起出現，持續 48~72 小時。

★**症狀**：經痛的表現為痙攣、絞痛。多數的經痛在月經的第二至三天會自動緩解，而且大部份的女性也會在年齡稍長或是生過孩子會自然的減輕經痛或是消失經痛。有時會伴隨著腰酸，疼痛也可能牽連到大腿，噁心、嘔吐、腹瀉的情況也很常見，嚴重的病人甚至可能暈倒。

續發性經痛

★**原因**：通常發生在初經以後幾年才開始，主因是骨盆腔有病變造成經痛的情形，經痛出現在女性有一段時間沒有經痛的月經之後，或是本來月經來潮的不舒服症狀漸漸的轉變成為明顯的腹痛。

★**症狀**：其表現的疼痛比較多樣性，有時痙攣、絞痛，有時鈍痛、脹痛甚至出現劇烈的刺痛。痛的性質並不會隨時年紀而減輕，反而會出現更惡化。疼痛通常在月經來潮前的 1~2 週就開始，而且會持續到出血停止之後幾天才慢慢緩解，可能病因相當的多，子宮內膜異位是最常見的原因。

• 經痛舒緩的方法

經由醫師看診，判斷經痛原因。

藥物治療：「非類固醇抗炎症藥物」(NSAIDs) 及普拿疼，須經醫師處方。

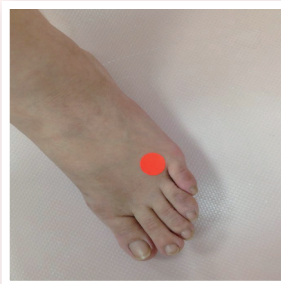
非藥物治療：在月經期間使用溫水袋 (確定非發炎情形) 來熱敷下腹部，這對於緩解經痛有一定的效果，可以讓肌肉放鬆、改善血液循環。要注意溫度不要太高、不要直接以溫水袋接觸到下腹部的皮膚，以免燙傷。亦有人運用針灸、穴位按壓、瑜珈、伸展姿勢等方法。(如下頁圖)

適量運動及充足睡眠





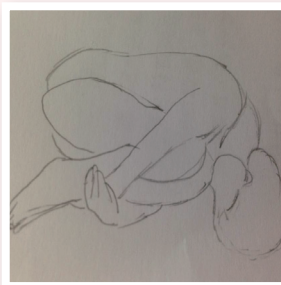
- 三陰交穴
位於內側腳踝骨往上四指寬的位置



- 足臨泣穴
腳背上的第 4 小趾和小趾之間



- 血海穴
位於膝蓋上約三指寬的位置



- 脊柱伸展
屈膝併攏，將大腿貼近腹部
抬起頭，將臉靠近膝蓋

適量運動可以明顯改善經期間種種不舒服症狀，過度運動卻會影響到內分泌平衡，仍要注意。痛到不行最好放鬆休息。

經期間須維持局部清潔舒適

中藥食補保養

- ◆可補充：黑糖薑母桂圓茶、紅糟麵線、月喜茶、玫瑰花茶等
- ◆避免咖啡因，如咖啡、茶、可樂
- ◆多喝溫熱水，避免吃生冷食物，吃了冰冷的食物，血液受到溫度改變的刺激，就會致使流通度變差，容易產生血塊，造成經痛。
- ◆吃少量巧克力會讓人精神愉快、心情好對舒緩經痛有幫助，可能是因為巧克力含有可提高腦內血清素（serotonin）、腦內啡（endorphine）濃度的成份，這兩種物質會讓人感到愉悅，進而產生止痛的效果。

• 更多經痛常識



• 月經有血塊正常嗎



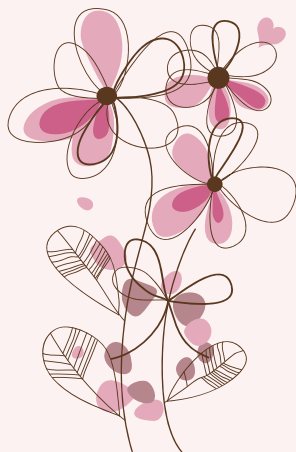
• 月經週期



• 經前症候群



• 經痛



• 經期保養 MC



• 經期舒緩操



• 每個月都經痛，怎麼辦？

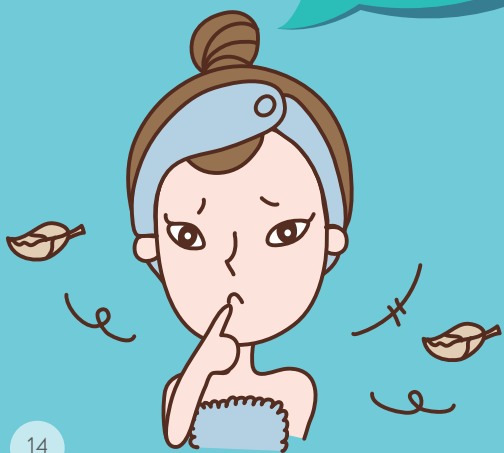


• 月經疼痛舒緩按摩

Chapter

3

皮膚篇



• 痤瘡 (青春痘) :

好發年齡在 12 歲到 25 歲之間；常發生於臉、前胸及背部等皮脂腺分佈多的地方。其外觀表現變化很多，有白頭粉刺、黑頭粉刺、丘疹、膿疱、囊腫等；青春痘對治療的反應是緩慢的，依輕重度需數週到數個月不等的時間，所以必須耐心的依醫師指示用藥，愈早治療效果愈好。



如何使用肥皂？

每天以中性肥皂及溫水洗臉 2 至 3 次，不要用磨砂膏之粗質洗面劑來洗患部，或過度按摩皮膚，以避免惡化。病灶處擦上外用藥，和要抹上保養品 (化妝品) 的時間最好隔 20 ~ 30 分鐘。不要使用油性的化妝品與保養品。

青春痘可以擠嗎？

自己最好不要擠青春痘，因為手指本身帶有眼睛看不見的細菌容易引起感染，甚至造成蜂窩組織炎，使皮膚痊癒後，留下大大小小的瘢痕。需要由訓練過的醫護人員在消毒完全下才可以清理。

生活上要注意甚麼？

1. 飲食上要減少多餘熱量的攝取，儘量少吃油炸食物、肥肉、動物的皮，太甜的食物，如糖果、巧克力、冰淇淋、可樂、可可、咖啡等；及熱量高的食物：如堅果類 (花生、瓜子、開心果、核桃)、奶油、乾酪，以及辛辣食物。
2. 減少化妝，因為已接受足夠的治療，所以沒有必要再買含藥性的化妝品，因它不會提供額外的療效。如果青春痘長期不癒，應停止所有的化妝品或面霜，因為它們很容易堵塞毛細孔而引起更多的青春痘。



3. 不正常的睡眠習慣、熬夜、過大的考試壓力或工作壓力均會影響內分泌系統，而使青春痘惡化。
4. 若有合併身體毛髮生長過盛，可能有內分泌系統的問題，須告知醫師；女性患者若有生理期不規則的情形，須告知醫師。

• 蚊子叮咬



蚊子叮咬是很尋常的事，但是被叮咬後要注意避免過分搔抓，否則容易發生感染。被蚊子叮後皮膚會變成紅腫斑塊，感到又痛又癢，那是因蚊蟲釋放的乙酸刺激皮膚的結果。蚊子叮咬後除了造成我們皮膚紅腫奇癢，還可能被傳染疾病，如瘧疾、絲蟲病、流行性乙型腦炎等。

蚊子叮咬的護理

1. 避免過分搔抓，否則容易發生感染，搔抓還會刺激皮膚的組織液、淋巴液滲出，局部不僅會紅腫，且越抓越癢，尤其是過敏性皮膚，還可能越抓越嚴重，形成大片紅腫。
2. 被蚊子叮後瘙癢，可用肥皂、鹽水塗抹、或冰敷一會兒，能緩解瘙癢的程度，或塗抹清涼止癢劑如萬金油、蟲咬藥水等，花露水多為酒精製劑，只適合局部塗抹，大面積塗用時可能會感覺不適，當皮膚有輕微破損時還會感到刺痛。
3. 叮咬後如出現紅腫，先用冷毛巾敷一下，再塗碘酒、皮質激素製劑，對紅腫有消炎、止癢、鎮痛的作用，但不能長期使用。當叮咬部位出現明顯的感染跡象時，可塗抹一些消炎藥膏，如感染較為嚴重，就要及時去醫院以免延誤病情。

蚊子叮咬的預防

1. 要及時清理室內外垃圾，不要留死水，只要有死水（哪怕一點一滴），三天就可生出蚊子。
2. 不要把易拉罐、礦泉水瓶、雞蛋殼等容易積水的垃圾亂扔，垃圾桶最好有蓋。
3. 注意關好紗窗、紗門，不要門戶大開讓蚊子長驅直入。
4. 注意周圍環境的影響，草坪容易滋生蚊子，可著長袖、長褲或長襪，以防叮咬。

• 皮膚過敏

皮膚過敏是一種很常見的過敏形式，主要是指當皮膚受到各種刺激，如護膚品、化妝品、化學製劑、花粉、某些食品、污染的空氣等等，導致皮膚出現紅腫、發癢、脫皮或過敏性皮炎等異常現象；同時也可能會伴有紅腫乾屑、水泡，或病灶結痂及滲液等，這些病灶的形狀與大小各有不同。



【因化學藥劑導致皮膚出現紅腫、發癢、脫皮】



【小紅疹】

過敏了怎麼辦？

1. 應停用所有的化妝品，讓皮膚有緩衝的時間；如果平時就使用低敏性護膚品，可繼續使用，如果是初次或偶爾發生敏感現象，而平日又不使用低敏感性保養品，那麼就要選擇具有消炎、鎮靜作用的皮膚專用保養品，並在用清水洗臉之後使用。如果有持續發紅的現象，就要去就醫進行脫敏治療。
2. 可以用棉花或紗布吸附注射用生理食鹽水，敷在敏感部位，注射用生理食鹽水比較安全，滲透力好，具有消腫、退紅、穩定皮膚的功用。通常幾天後紅腫現象便會消除。
3. 強化肌膚的抵抗力也是有效的基本對策，如睡眠充足、飲食充足均衡、情緒和諧、遠離污染環境及過敏原、減少皮膚的刺激等。輕微的敏感只要處置得宜，很快便會恢復，嚴重時則要迅速就醫。
4. 不要擅自用藥。未經皮膚科醫生診斷，不要自行到藥店購買副腎皮質荷爾蒙軟膏使用，這是傷害皮膚的做法。因為它長時間使用會產生副作用而危害到健康。
5. 注意防晒，敏感肌膚的皮層較薄，對紫外線比較沒有防禦能力。經常曝曬會使皮膚變薄，更容易受到刺激。

• 蕁麻疹



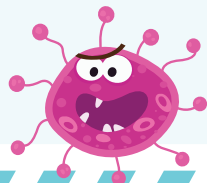
蕁麻疹是一種常見的過敏性皮膚病，因身體接觸到某一種或多種之過敏原，引起皮膚內小血管急速擴張，而在皮膚表面形成膨疹，突然出現的膨疹，幾分鐘或幾個小時後就自己消退，消退後不留任何痕跡。大多數蕁麻疹為急性發作，但若反復發作超過 6 星期以上，則稱為慢性蕁麻疹。

為什麼會「起清膜」(閩南語)? 該怎麼辦?

引起蕁麻疹的過敏原可以是食入、吸入、皮膚接觸或注射，最常見的是對食物與藥物過敏，另外蟲咬、花粉、灰塵、黴菌、動物的毛髮及皮屑等，也都可能使人產生蕁麻疹。

1. 如懷疑是由日常飲食所引起的，則可將發病前一、二天內所吃的食物記錄起來，多觀察幾次，再做嚴格的食物控制，先食用簡單的固定食譜，經兩、三週無症狀發生時，再逐漸添加一種食物，看有沒有症狀出現，依此方式繼續添加其他食物，觀察至蕁麻疹再出現時，表示過敏原就可能在其中。
2. 有些特殊的蕁麻疹是與上述日常過敏原較無關係的，如部份的人在運動、流汗、高溫的環境、情緒緊張、洗熱水澡時會出現蕁麻疹，這種蕁麻疹被稱為「膽素型蕁麻疹」；而「皮膚劃紋症」則是在搔抓或劃過的地方會浮腫起來產生蕁麻疹；冷、熱、陽光、局部的皮膚的壓迫也可使某些特異體質的人產生蕁麻疹。蕁麻疹不會傳染，治療最重要的是儘量找出原因，除去原因，才是治本的方法。
3. 蕁麻疹患者日常生活應注意的事項亦如其它皮膚病的病人，還是以避免菸、酒、辛辣刺激性及不新鮮的食物為宜。亦當避免其它會使蕁麻疹惡化的因素如搔抓、洗熱水澡、緊身衣褲、戴項鍊、激烈運動、冷天吹電暖器致皮膚乾燥等。患者如能確實做到，皮膚之不適，應可獲得最大之改善。

皮膚問題百百種，總括而言，規律的生活作息、潔淨的生活習慣與環境、均衡營養與避免刺激性的食物、休閒與運動、減少化學合成物品的使用等，絕對是防範之道！



Chapter

4

氣喘篇



• 何謂氣喘？

氣喘是一種呼吸道的急、慢性發炎性疾病，會引起呼吸道過度敏感及可恢復性的呼吸道阻塞現象。

• 氣喘發作的早期症狀

氣喘病發作之早期徵兆每個人不盡相同，若能及早治療可避免進一步惡化。

- 呼氣時有些微喘鳴聲、咳嗽或胸部壓迫感。
- 上樓梯或運動時會有不適，運動量受到限制。
- 半夜會因咳嗽、喘鳴而醒來。
- 尖峰呼氣流速計值下降，低於個人最佳值的 80%。
- 吸入劑型短效支氣管擴張劑的使用次數增加。



• 氣喘發作的緊急處理

步驟一、判別嚴重度

- 主觀的評量：自己認為平常最佳狀況是一百分，現在氣喘發作是否不及格 (60 分以下)。
- 客觀的評量：測量尖峰呼氣流速計值 (PEF) 達不到最佳狀況的 60%，表示為重度氣喘發作。
- 依症狀判斷：

輕度氣喘發作—日常生活時感覺胸悶不適、咳嗽次數增多，但並不影響到日常生活。

中度氣喘發作—呼吸困難、走路及講話都會上氣不接下氣，甚至需要坐著呼吸。

重度氣喘發作—呼吸淺且急促，無法走路及講話。

步驟二、緊急處理

緊急處理的基本原則是儘速讓收縮的氣管放鬆，重覆使用吸入型短效乙二型交感神經興奮劑 (速效支氣管擴張劑) 是最有效的治療方式。

- 任何程度的氣喘發作，均先使用吸入型速效支氣管擴張劑 2-4 下。
- 20 分鐘後還有症狀，則需再使用第 2 次。當連續 3 次的治療還沒有改善，需送醫治療。
- 重度的氣喘發作，應即刻送急診，同時邊進行上述治療及使用氧氣。

重要提醒

1. 輕微氣喘在吸入支氣管擴張劑 10-15 分鐘即有效果，口服型需 2-4 個小時才有效果。緊急情況最好選擇吸入型擴張劑，外觀包裝通常為冷色系（灰色、藍色）。
2. 抗發炎藥物（如類固醇）及長效型支氣管擴張劑為預防性藥物，無法立刻緩解急性氣喘發作的症狀。
3. 當交感神經興奮劑的效果不佳時，口服類固醇可加強交感神經興奮劑之療效。
4. 吸入型支氣管擴張劑的效果會隨著氣喘發作的嚴重度增加而遞減。因此當效果不好時，務必儘快到醫院進行其他方式的處理。
5. 症狀即便已改善，也應於 1-2 日內回門診，再次評估與調整治療計畫。



氣喘發作時之其他應注意事項

- 不宜喝太多水，因為此時病人很容易嘔吐。
- 不宜做水蒸氣吸入，這會使敏感的氣管更容易痙攣收縮。
- 不宜服用含抗組織胺的感冒藥，因為會使氣管更乾燥，不容易把痰咳出，造成呼吸困難。
- 立即遠離導致氣喘發作的誘因，例如煙味、油漆味等刺激物和塵蟎、黴菌等過敏物。
- 保持冷靜，利用橫膈膜之腹式呼吸法，保持肌肉放鬆，慢慢以口吸氣，以小嘴吐氣，冥想自己能悠閒地控制呼吸，對緩解氣喘有幫助。

• 如何避免運動誘發型氣喘

氣喘控制不穩定的患者，容易在劇烈運動後引起支氣管痙攣而發生咳嗽、喘鳴等氣喘症狀，須注意下列事項：

- 與體育老師溝通。
- 運動前做 15 分鐘暖身或伸展運動。
- 選擇適合的運動，以間歇性休息的運動為主，如：游泳、排球、羽毛球、體操等。
- 選擇適合的場所，避免在乾冷及汙染的空氣下做劇烈運動。
- 運動中避免張口呼吸，以保持吸入空氣的濕潤度。
- 使用預防性的藥物：運動前 15 分鐘吸入速效支氣管擴張劑，若是長效型支氣管擴張劑則在運動前 30 分鐘使用。
- 運動時若氣喘發作，應立即停止運動，給予吸入型速效支氣管擴張劑 2-4 下，適時尋求學校護理人員的協助。

• 氣喘日常生活照顧

- 定期打掃，做好環境衛生。
- 打掃時宜戴上口罩，使用吸塵器時不宜在場。
- 對皮毛過敏者，避免接觸有皮毛的動物。
- 床單、枕套被套等寢具，1-2 週以 55°C 熱水清洗或烘乾。蓋被以化學質料或蠶絲被為佳。
- 冷暖氣機及空氣清淨機之濾網應勤於清洗或更換，除濕機維持濕度 50~60%。
- 拿掉不必要的裝飾擺設，如絨毛玩具、盆栽等。
- 禁煙，避免用芳香劑、蚊香及噴霧殺蟲劑，空氣污染嚴重宜關上窗戶。
- 溫差變化大時，注意口、鼻、頸部及身體保暖。
- 少出入封閉性的公共場所，適時戴口罩。
- 避免劇烈的情緒變化。





• 再次提醒您～

- 如果您是氣喘發作的高危險群，請記得隨身攜帶緩解藥物及緊急聯絡人電話。
- 請小心 !! 使用太多的快速緩解藥物可能對您有害 !!

• 噴霧吸入劑：

口含吸藥輔助器可以使噴霧吸入劑的吸收更易使用
記得要緩慢的呼吸



1. 拿出噴霧吸入劑



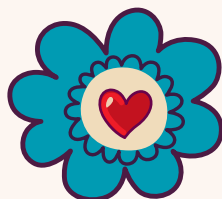
2. 將吸入藥罐搖勻 10 下



3. 人請站直，吐氣

4. 將吸入藥罐放入口內

當您要開始吸氣時，同時壓下噴霧劑頂端，並緩慢的吸氣



5. 閉氣 10 秒後再吐氣

• 面罩式吸藥輔助器

1. 將吸入藥罐搖勻 10 下



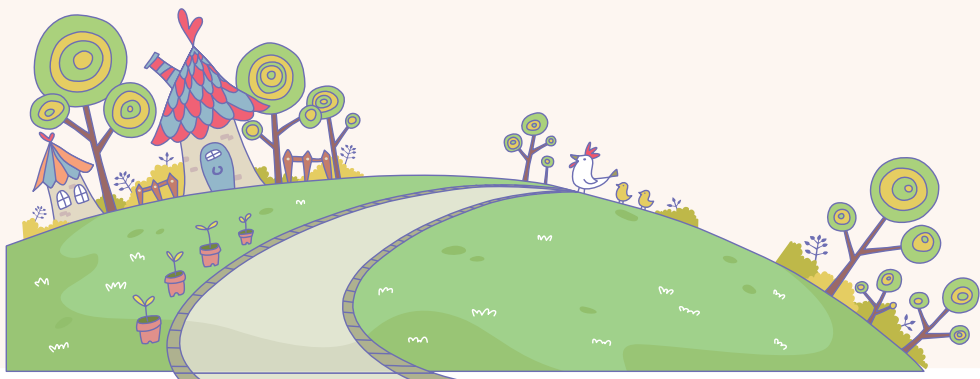
2. 將吸入藥罐套入西藥輔助器



3. 壓一下吸入藥罐



4. 將吸藥輔助器的面罩罩住口鼻，自然呼吸 6 下



Chapter

5

過度 換氣篇



過度換氣

一、定義

由於呼吸突然加快，過多的二氧化碳被排出，形成低二氧化碳血症，導致血液酸鹼度失調，造成吸不到空氣的缺氧感覺，使病患更緊張，呼吸也不自主地變得快而淺的惡性循環。發作時間通常維持約 20 至 60 分鐘。

二、導因

過度換氣主要導致原因大部分是由於神經衰弱、焦慮或壓力過大等心理因素。

三、症狀

開始快而淺的呼吸之後的 1 分鐘之內就開始出現，所產生的影響是全身性，包括：

1. 心臟：胸悶、胸痛、心悸、喘不過氣。
2. 神經系統：頭暈、頭痛、手腳或臉部發麻。
3. 腸胃系統：肚子發漲、消化不良、排氣、口乾舌燥。
4. 全身疲勞虛弱、頭重腳輕、運動耐力不夠、易喘。

此時通往腦部的血流因血管收縮而減少，產生頭暈、麻木（嘴唇附近及上肢）、無力，更嚴重時，會出現激動、幻覺，甚至癲癇、昏厥、手腳肌肉抽筋（蓮花指）。若血中二氧化碳過低，會造成呼吸困難，過量的呼吸運動，則會導致胸痛。

四、措施

1. 先評估患者是否有呼吸系統或心臟系統問題，排除後確定為過度換氣情形時，立即進行第 2.3 點步驟。



2. 安撫患者情緒，以輕柔沉穩的聲音引導患者把呼吸放慢、加深。若能有效配合，通常在 5-10 分鐘之內，就可使病情快速緩和下來。
3. 若患者的情緒仍無法平靜，此時可用紙袋或用手圍成杯狀輕蓋住患者口鼻。



五、預防

1. 預防甚於治療，應替自己的情緒找個宣洩口，不要刻意的壓抑，以免一發不可收拾。可藉由消遣、運動，甚至吶喊、踢打被褥等，將心中的壓抑釋出，讓自己的身心健康，有效地達到防治效果。
2. 要對過度換氣症候群的初發症狀有所認識，以便及早提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
3. 找出誘發的根源，並學習釋放壓力的方法，以免緊張或負向情緒再度誘發過度換氣。
4. 若一再反覆發生，可至諮商中心或衛保組求助，尋求紓解壓力、尋找發生原因及呼吸重建練習。若無法改善，可由諮商中心轉介至本校心理衛生門診做進一步評估診療。
5. 平時應避免熬夜及咖啡、茶等咖啡因刺激性飲料，以及搖頭丸、安非他命等。
6. 在呼吸過度發生時，掌握 1 分鐘做 10 次緩慢深吸深吐的呼吸動作，約做 5~10 分鐘，可有效地控制呼吸，並排除心理的恐慌。
7. 患者可隨身攜帶一個塑膠袋，在呼吸加速時，對著塑膠袋吸氣及吐氣，讓袋內的二氧化碳濃度升高，當重新吸回二氧化碳時，血中的酸鹼值恢復平衡，呼吸就能穩下來。
8. 若確定是過度換氣患者，可給予塑膠袋呼吸，若無法確定，千萬不可隨意給之，特別是有呼吸毛病或心臟病的人，應立即送醫，由醫師診斷。

Chapter



癲癇篇



癲癇

定義



- ◆抽搐 (seizure) 或癲癇 (epilepsy) 發作是指腦部神經細胞瞬間突然過度不正常放電所造成的，發作時症狀會因放電部位的差異而有不同的表現，發作時間約幾秒鐘至幾分鐘內，通常不會超過 5 分鐘時間，臨床會以患者及其家屬或朋友所見之症狀做為參考，並配合腦波、腦部電腦斷層、核磁共振檢查及抗癲癇藥物濃度檢測，做為診斷及治療成效的依據，治療主要以抗癲癇藥物為主，八成以上病患只要按時服藥皆有良好的治療成效。
- ◆癲癇發作的臨床表徵依其症狀可分為單純局部發作 (意識清楚)、複雜性局部發作、失神性發作及大發作等幾大類別。

緊急處理

小發作時處理：

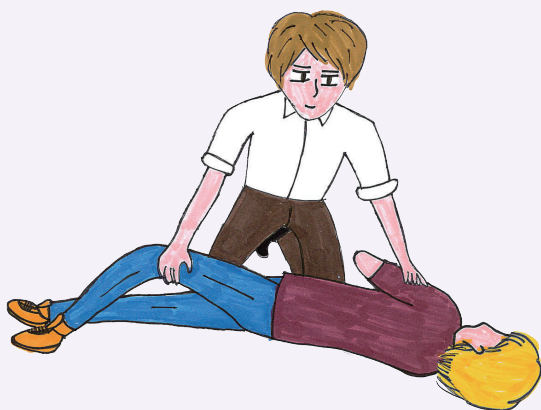
1. 不必緊急送醫治療，讓患者自然發作後停止即可。
2. 若評估環境有安全考量時，可將患者帶離有危險的地方，若手上握有尖銳物品或電氣用品，將之取走，避免傷害自己或他人。
3. 詳細記錄患者發作時的症狀及時間。
4. 陪伴患者至神智清醒，並告知發作的情況。

大發作時處理：

1. 保持冷靜。
2. 首要維持呼吸道通暢，將病患臉側放，讓口水及分泌物流出，以免堵塞呼吸道。
3. 保護頭部，將病患附近危險性尖銳物品移開，若有軟墊或衣物可墊在病患頭下。
4. 拿掉或解開身上有約束性的衣物，例如：眼鏡、領帶、緊身內衣並解開衣領。



5. 切勿強行約束患者，患者口中若有食物或假牙可以將之掏出，若病患處於僵直狀況嘴巴無法張開，切勿把手伸入病患口腔內，或硬塞物品讓病患咬。
6. 患者未清醒前切勿餵食或服藥。
7. 詳細記錄患者發作時的症狀及時間。
8. 陪伴患者至神智清醒，告知發作的情況，並給予安慰。



何時應將病患送醫？

1. 病患連續抽搐 10 分鐘以上，或短時間內連續發作 (30 分鐘內連續 3 次以上大發作)，此為癲癇重積狀態須將患者快速送醫治療。
2. 發作後病患抱怨身體有不正常疼痛，特別是有跌落在硬物上時。
3. 癲癇發作中頭部有撞擊到硬物時。
4. 發作後病患患有呼吸困難或胸痛。
5. 身上有燙傷、意外傷害時。
6. 發作後神智模糊是很常見的，但若時間超過一小時意識未清醒，建議送醫治療。

注意事項

1. 衛教患者、家屬或親戚朋友協助觀察並記錄每次癲癇發作的
原因、促發因素、前兆、發作症狀及時間。教導發作時的處
理原則及優先次序。
2. 強調按時服用抗癲癇藥物的重要性，勿自行突然停藥或減量，
提供書面的服藥注意事項：包括藥物種類、作用、副作用、
劑量及服藥次數，也應避免服用未經醫師同意的藥物。
3. 強調定期門診追蹤治療的重要性。
4. 調均衡飲食的重要性，多補充纖維性及維他命食物，避免過
多的刺激性飲料，例如：酒精、咖啡及茶，避免便秘及穩定
腦神經細胞。
5. 若需要醫囑服用酮飲食，應遵從醫師及營養師的指示。
6. 告知表達感受的重要性，如羞愧、丟臉、焦慮及害怕癲癇發
作。應澄清一些不正確的迷思及害怕。鼓勵以正向的態度面
對疾病，及鼓勵與朋友、教師或同事分享疾病訊息。
7. 患者可以正常就學及工作，但應維持規律作息，勿熬夜，避
免過高的壓力或情緒激動，建議家人勿過度保護患者。
8. 依照國內法規規定癲癇患者不可以開車或是騎車，以維護自
身或他人安全。
9. 女性患者若想生育，建議可與治療醫師做討論及調整藥物濃
度。
10. 建議病人隨身攜帶癲癇記錄資料，以方便發作時他人了解及
協助。



校 園 緊 急 傷 故 連 絡 電 話



學校總機 (03) 2118999

警衛室#5528

衛保組#5812、#5813

諮商中心#5544

庚心樓舍監室#6163、#5571

庚耘樓舍監室#5547、#5548

庚勤樓 (J區) 舍監室#5591

庚勤樓 (K區) 舍監室#5593

軍訓教官24小時值勤專線 (03) 2118334

救護
手冊

手 冊 編 輯 群



氣喘篇：林秀純老師、林宣妤同學

過度換氣篇：宋素卿老師、聶羽彤同學

癲癇篇：陳秀芳老師、王小茹、朱妤軒同學

外傷篇：陳淑卿老師、盧瑞華老師、周佩樺、杜達同學

皮膚篇：陳玉蘭老師、曾婉茜、許珮蓉同學

經痛篇：黃慧琪老師、曾婉茜、許珮蓉同學

美編：宋素卿老師、林芝妤、周鴻婷同學

統籌規劃：宋素卿、侯淑雲、詹雅婷、

陳慧郡老師、曾宣瑜同學

