

## 熱敷注意事項

### ◆熱敷之目的：

可促進血液循環、消腫、止痛、鬆弛肌肉組織。

### ◆熱敷方式：

(一)可局部使用冷熱敷墊、冷熱敷袋、電熱墊。

(二)每次熱敷時間 10-20 分即可，一天可熱敷 1-3 次。

(三)一般熱敷溫度約 46~52°C。

(四)熱敷不適用於對感覺異常(如糖尿病人)，以及血液循環機能異常的病人，使用時更須嚴加注意；意識不清、虛弱、兩歲以下的嬰幼兒或老人溫度應維持 41-46°C 左右。

(五)熱敷時若感覺皮膚太燙，絕不可勉強忍耐，應立即停止或移動位置，以免燙傷。

(六)若皮膚出現發紅、疼痛或水泡，應立即停止使用。

(七)熱敷部位若有傷口或滲液，則不建議使用。



冷熱敷墊



冷熱敷袋



電熱墊