

各位大朋友、小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔。最近的新聞報導，常常有小朋友或是小嬰兒不小心意外燙傷的消息，所以，阿源醫生叔叔要提醒各位大朋友、小朋友，在日常生活中一定要很小心預防被燙傷，例如吃火鍋、煮湯或燒開水的時候，要小心不要被滾燙的湯汁或熱水燙傷；還有洗澡的時候，要先開冷水，再開熱水來調節水溫，這樣也可以有效的預防燙傷。家裡熱水瓶放置的位置也要注意，要避免小朋友不小心碰到而意外燙傷，還有在街上或停車場要注意保護小朋友不要碰到機車的排氣管，有時候機車剛停好，排氣管還很燙，小朋友不小心碰到機車排氣管，很容易被燙傷。總之，我們要多一分注意，在日常生活中，預防各種容易燙傷的狀況，這樣就可以減少因為燙傷引起的傷害與痛苦了。

不過，萬一燙傷發生了，怎麼辦呢？阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個有關燙傷處理的健康護身魔咒，注意聽了喔--「燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送」。阿源醫生叔叔來說明一下，「燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送」的意思是，一旦發生燙傷的情形時，要冷靜，不要驚慌，按照「沖、脫、泡、蓋、送」的五個步驟處理，就可以把傷害降到最低。

首先我們要先移除造成燙傷的熱源，或者將燙傷的小朋友抱離熱源，再來第一個步驟「沖」，也就是用冷水沖洗燙傷的部位，除了可以降低燙傷處局部的溫度和減少痛疼感之外，也可以把燙傷部位的髒污沖掉，以免髒污感染燙傷部位的傷口。

第二個步驟「脫」，就是小心的將燙傷部位有覆蓋的衣物脫除或小心的剪開，例如大腿被火鍋的熱湯燙傷，沖完冷水後，要把長褲脫掉，或者小心的剪開。

再來就是「泡」，泡的意思就是泡冷水，因為燙傷時會很痛疼，泡冷水降溫可以減少痛疼，而且燙傷部位因為高溫而喪失水分，泡冷水也可以減少局部水分的流失。

接著就是「蓋」，我們可以用乾淨的浴巾或毛巾，蓋住燙傷的部位。

同時馬上第五個步驟「送」，就是趕快送到醫院急診室急救，或請救護車趕快來，將燙傷的小朋友送到醫院急診室急救。

我們一定要牢牢記住阿源醫生叔叔的健康護身魔咒「燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送」，平常把健康護身魔咒記熟，真正碰到燙傷意外的時候，才能以最快的反應速度，與最冷靜的態度

來處理燙傷意外，把傷害降到最低，當然，預防燙傷的發生才是最重要的。最後，祝福所有的大朋友、小朋友，健康、快樂。



校長陳明豐醫生說：「各位大朋友、小朋友大家好！日常生活中，一定要隨時小心保護小朋友遠離熱源，預防燙傷的發生。」

教務主任吳美環醫生說：「不小心燙傷了，要馬上用冷水沖洗燙傷的部位，同時小心的將覆蓋的衣物脫除或剪開。」



訓導主任王明鉅醫生說：「在等待救護車的時候，可以將燙傷部位泡在冷水中，會比較不痛，也可以減少傷口水分的流失。」

阿源醫生黃昭源老師說：「救護車來了，我們可以用乾淨的浴巾或毛巾，蓋住燙傷的部位，馬上將燙傷的小朋友送到醫院急救。今天的健康護身魔咒是『燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送』，一定要記住喔！」

文/腫瘤醫學部主治醫師 黃昭源

圖/企劃管理室專員黃崇惠、教學部技術師林依伶