

口腔手術病人冷、熱敷之護理指導

局部皮膚用冷可以讓血管收縮、減少組織血液量、減緩組織的新陳代謝及可提升疼痛閾值，換句話說就是降低局部出血、發炎及降低疼痛的敏感度，以達到治療效果的方法。人體局部用冷若超過 20 分鐘，反而會讓血管擴張，因此冰敷最長時間建議控制在 20 分鐘內，就要休息。

目前記載最早使用冷療的紀錄是西元前 2500 年的埃及人，已經懂得利用冷療來治療受傷與發炎；到了拿破崙時代於莫斯科撤退期間也曾用冷療協助傷兵的截肢手術。隨著用冷的經驗與技術提升後，被譽為現代冷凍手術治療之父的英國醫師 James Arnott 提出局部用冷的好處包括可治療頭痛與神經痛等。當病人進行口腔顎面手術後，為了減輕患部的腫脹、發炎與降低疼痛，醫師會依照手術的部位與範圍開立需要冰敷的天數。護理師依照醫囑就會指導病人與照護者準備冰敷的相關用物與冰敷的方法，簡述如下：

冰寶冰敷法

冰寶可選擇由病房提供（需自費）或自行準備。

1. 將冰寶取出袋後，先寫上自己名字。

2. 以乾毛巾包覆在冰寶外面。
3. 將冰寶置於病人需冰敷的部位。
4. 使用時間：每敷 15~20 分鐘、休息 15~20 分鐘，間歇著敷，約 1~2 小時後，若冰寶不冰，須用塑膠袋包好再放入冷凍庫 15 分鐘以上即可達冰敷效果。
5. 夜間使用方式：若照顧者夜晚疲累，切勿使用冰寶，以防止冰敷時間過久，導致血液循環不足而影響傷口癒合。

冰敷天數

手術拔牙或其他較大範圍之口腔手術，通常於手術後返回病室時就開始冰敷，以防出血及腫脹，冰敷天數通常是 1~3 天不等。

冷敷合併症

可能產生局部凍傷，組織缺氧而壞死，故冰敷需遵守使用方法與原則。

若手術部位冰敷後腫脹情形持續未改善時，冰敷反而會減少循環，延長液體被再吸收的時間，故此階段就不適用冰敷。經醫師診視後若需改用熱敷，會再教導熱敷的方式，方法如下述：

冰寶熱敷法

1. 準備大鋼杯，內盛約 80°C 左右的熱水，請注意水位勿過高，以避免燙傷。
2. 將冰寶置於熱水中約 15 ~ 30 分鐘。
3. 熱敷溫度建議 40°C ~ 50°C。
4. 用乾毛巾包好冰寶，置於需要熱敷的位置。
5. 使用時間：每敷 15 ~ 20 分鐘，休息 15 ~ 20 分鐘，需間歇著敷，約 1 ~ 2 小時後更換熱敷墊。
6. 夜間使用方式：若照顧者夜晚疲累，切勿使用以避免燙傷。

熱敷合併症

可能產生局部起水泡、疼痛、發紅不退、灼傷等，故需注意用熱的溫度勿過高。

參考資料

1. Bates, A. S., & Knepil, G. J. (2016). Systematic review and meta-analysis of the efficacy of hilotherapy following oral and maxillofacial surgery. *International Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 45(1), 110-117.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijom.2015.08.983>
2. Freiman, A., & Bouganim, N., (2005). History of cryotherapy, *Dermatology Online Journal*. 11(2), 9.
<https://escholarship.org/uc/item/4f62h9vt>
- Greenstein, G. (2007). Therapeutic efficacy of cold therapy after intraoral surgical procedures: A literature review. *Journal of Periodontology*, 78(5), 790-800. doi:10.1902/jop.2007.060319
3. Hubbard, T. J., & Denegar, C. R. (2004). Does Cryotherapy Improve Outcomes With Soft Tissue Injury?. *Journal of athletic training*, 39(3), 278–279.
4. Im, Y. G., Park, H. J., Chae, H. Y., Kim, B. G., Lim, H. S., Park, J. I., & Kim, J. H. (2012). Comparison of changes in facial skin temperature caused by ethyl chloride spraying, ice block rubbing and cold gel packing in healthy subjects. *Journal of Oral Rehabilitation*, 39(12),

931-940. doi:10.1111/joor.12007

5. Rana, M., Gellrich, N. C., von See, C., Weiskopf, C., Gerressen, M., Ghassemi, A., & Modabber, A. (2012). 3D evaluation of postoperative swelling in treatment of bilateral mandibular fractures using 2 different cooling therapy methods: A randomized observer blind prospective study. *Journal of Cranio-Maxillo-Facial Surgery*. doi: 10.1016/j.jcms.2012.04.002

護理部護理長 洪燕慧