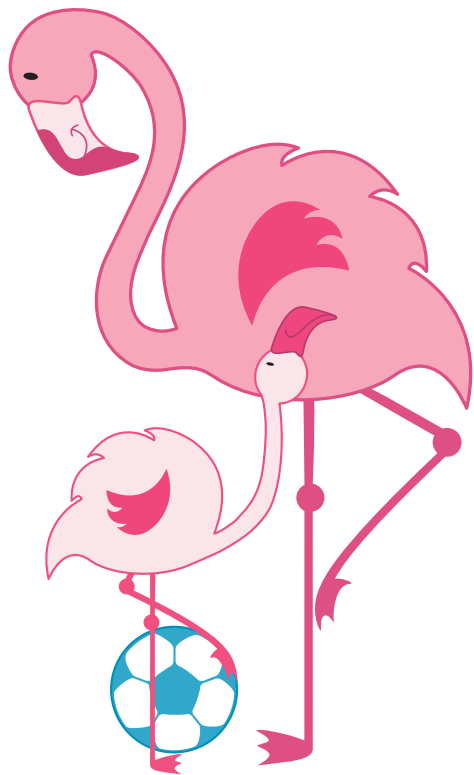


無論您的孩子是否正在參與有組織的運動或者在後院玩耍，諸如扭傷和拉傷的傷害是很常見的。事實上，在美國每年有超過 45,000 名兒童因扭傷和拉傷就診于急診室。儘管它們可能聽起來相似，但兩者之間有明顯的差異。

是扭傷，還是拉傷？

	是什麼呢？	是什麼原因造成的？	症狀
扭傷	韌帶（一種連接前後骨頭的組織）的拉伸或者撕裂。	跌倒或者撞擊過度拉伸了韌帶。	症狀不一，從輕度腫脹、疼痛到大量腫脹、疼痛，並且不穩定。
拉傷	肌肉過度拉伸或者撕裂導致肌肉或者肌腱（一種將肌肉附著于骨骼的組織）損傷。	過於用力、過度拉伸或者身體遭到撞擊。	症狀從輕度疼痛、腫脹到重度疼痛、腫脹，繼而行走困難。



治療技巧

治療扭傷或者拉傷最好的方法之一是採用 **RICE**——休息 (R)、冰敷 (I)、壓迫 (C)、以及抬高 (E)。在受傷後的首個 24 或者 48 小時通常推薦 RICE。

R 休息：
減少活動，並停止使用受傷部位至少 48 小時。

I 冰敷：
在受傷部位上放置一個冰袋每次 20 分鐘，每天 4 至 8 次。

C 壓迫：
包紮受傷部位，以幫助減輕腫脹。

E 抬高：
抬高受傷部位（高於心臟水平位置），以幫助減輕腫脹。

非處方藥，如布洛芬（商標名 MOTRIN®），也可以幫助減輕疼痛。但是，如果 1 或 2 天後疼痛或者腫脹仍有持續，應該帶您的孩子去看專業醫生。



下載免費的「兒童健康跟踪器」

追踪您的孩子的身高、體重、身體質量指數 (BMI)、疫苗、症狀、藥物、以及計算劑量。

健康貼士來自 McNEIL-PPC, Inc. 的 McNeil 消費者保健分部，其系兒童泰諾 (TYLENOL®) 以及兒童布洛芬 (MOTRIN®) 的生產廠商



App Store 是 Apple Inc. 的服務商標。Google Play 是 Google Inc. 的商標。可能需按標準下載費率收取費用。