頁1

香港特別行政區政府消防處

救護知識

抽筋

引言

抽筋是泛指全身或局部肌肉不受控制地抽搐。病人抽筋時最容易失去平衡而造成頭部受傷及可能無法保持氣道暢通而引致窒息。如你對抽筋病人的情況有所認識，便可以妥善地照顧他們。

抽筋的成因

出現抽筋的原因有很多，包括∶

羊癇症

發燒

中暑

中毒

酒精中毒

血糖過低

頭部受傷

癌症

中風

妊娠期併發症

其他不明成因

抽筋期間，病人可能會∶

呈現半昏迷或完全不醒人事。

咬著自己的舌頭。

撞及周圍的物件。

大小便失禁。

停止呼吸。

因分泌物、受損舌頭流出的血液或上呼吸道痙攣而引致氣道阻塞。

當你目睹有人抽筋時

應該∶

保持冷靜，並緊記抽筋一旦發生便無法可以阻止。

協助病人躺下,以防止他/她跌倒。

將病人放于側臥位置，使其唾液或血液能從口中流出。

將現場附近的硬物、尖銳或燙熱的物件移走以免傷及病人。

鬆開病人頸上之衣飾。

注意∶

切勿強制病人的動作而引致其受傷。

切勿將任何物件放入病人口內,否則會引致其牙齒損傷、哽塞或令自己的手指被病人咬傷。

抽筋停止後，病人可能會∶

感到疲倦。

昏昏欲睡、混亂、情緒低落、脾氣暴躁、迷惘。

在一段時間後神智回復清醒。

再次出現抽筋。

你應∶

讓仍未清醒的病人維持在側臥位置來保持氣道暢通。

安慰患者。

切勿讓他/她在未完全清醒情況下進食或飲水。

頁2

注意∶

如發覺病人有以下情況,應撥電「999」召喚救護車:

抽筋持續多於5分鐘或重覆發作。

呼吸困難。

頁2

在抽筋停止後,康復緩慢、沒有反應或神智混亂持續多於5分鐘。

病人受了傷。

請搜集病人以下的資料,以便通知到場的救護人員∶

發病時間。

病歷(例如:心臟病、糖尿病、羊癇症)。

病人所服食的藥物。

年齡。

抽筋持續時間。

任何明顯傷勢。

預防指引

羊癇症病人容易發生抽筋，如你有此病時，應緊記：

遵從醫生指示，服食抗抽筋藥物。

知會家人、同學、老師或同事有關你的病情，並告知他們當你發生抽筋時,怎樣用適當措施去幫助你。

將你的抽筋病歷及所服藥物名稱寫在一張卡紙上,並存放在銀包內。