

## 石膏病人須知

一、上完石膏後，要一段時間才會完全變乾，約需 1-2 天。潮濕的石膏會變形，所以在 24 小時內請以軟的枕頭墊高等它晾乾，並請保持石膏的乾淨與清潔。

二、洗澡時請用塑膠袋保護石膏，避免進水，也請不要踏到潮濕的地面。

三、受傷的肢體原本就容易出血和腫脹，加上石膏的包覆更容易覺得腫脹不適，您可以用下列方法減緩：

1. 休息時抬高石膏、如坐下時用小椅子幫助支撐石膏，睡覺時用枕頭抬高。
2. 72 小時內可以用冰枕冰敷。
3. 盡量做肌肉運動幫助血液回流，防止肌肉萎縮。
4. 在床上也可以做的運動如：肢體末端伸展收縮運動、抬高患肢運動，每日 30-50 下。

四、請於三日後至骨科門診追蹤。

五、請多喝水及多進食含有纖維質的水果、食物，防止長期臥床而產生的合併症如結石、便秘。

六、注意末梢循環，有下列情況請速回急診：

1. 指甲顏色變白變藍，明顯左右兩側肢體表現不一樣。
2. 按壓指甲後顏色恢復緩慢。
3. 嚴重腫脹。
4. 末端變冷或觸摸時冰冷。
5. 無法移動遠端的肢體或指頭。
6. 石膏下或遠端肢體感覺異常如：麻木、針刺感。
7. 極度疼痛，即使抬高或用止痛藥、更換姿勢也不能減輕。