

敷石膏照顧之衛生教育指導

敷石膏後的注意事項：

1. 石膏未乾之前（普通石膏約 24~48 小時，樹脂石膏約 30 分鐘）應特別注意的事項，如下：
 - ✦ 上石膏時需先用襪套或棉卷包裹患肢，再以手掌支托患肢，切勿以手指或尖硬物品支托，以避免壓力單一的集中而影響到肢體的不適。
 - ✦ 上石膏後 10~15 分鐘溫度會升高，當水份蒸發時會有發熱情形，肢體露出之末端應特別予以注意，但不可以壓迫石膏或立即下床走動以防止石膏變形。
 - ✦ 避免放置在過硬或尖銳的物品表面上，也不可以用指甲壓凹石膏，要避免負重，下肢上石膏時請勿任意的下床走動，必要時需使用拐杖或助行器。
 - ✦ 用軟枕墊石膏→有助於刺激患肢的血液循環，更可以避免石膏變形。
 - ✦ 翻身及活動時要避免石膏受到壓迫，若是需要移動患肢，則必需以手掌或軟枕扶持患肢。
2. 普通石膏已乾的象徵為：白色、發亮、無臭味、硬而脆。普通石膏未乾的象徵為：灰色、陰暗、有霉味、潮濕感。
3. 抬高患肢：必須要將患肢抬高超過心臟，有助於血液循環，減少患肢充血腫大及疼痛。
4. 每天評估肢體末端的血液循環及神經功能，觀察是否有腫脹、麻木、刺痛、燒灼及冰冷等現象→可藉由抬高或活動患肢→刺激血液循環→改善情況；若症狀持續，應回醫院接受檢查。
5. 觀察石膏表面及邊緣有無滲液、出血或石膏內有無臭味、霉味、灼熱感、斷裂，若有異常應即回醫院檢查。
6. 儘量保持石膏乾燥，不要弄濕，如遇下雨可用塑膠袋包

裹起來但時間不宜過久。

7. 做石膏內肌肉收縮運動，以維持肌肉張力，防止肌肉萎縮。如：上臂：可做握拳及放鬆交互動作，下肢活動則以伸展及活動腳趾。
8. 避免在石膏上加熱，塗油漆或覆蓋塑膠布，使之密不透氣。
9. 皮膚癢時：
 - ✦ 可以使用專用的止癢噴霧劑或用吹風機以冷風朝石膏的開口往內吹。
 - ✦ 不可將任何尖硬物品（如：棍子）伸入石膏內，以避免弄破皮膚而導致發炎。
10. 下肢打石膏患者應使用輔助器，如：拐杖、手杖、助行器等行動，以避免滑倒或使石膏斷裂，除非經過醫生允許。
11. 石膏勿自行拆除或修剪，並隨時保持清潔及乾燥。
12. 石膏固定之時間不一，故應遵守醫師囑咐，按期回診檢查。