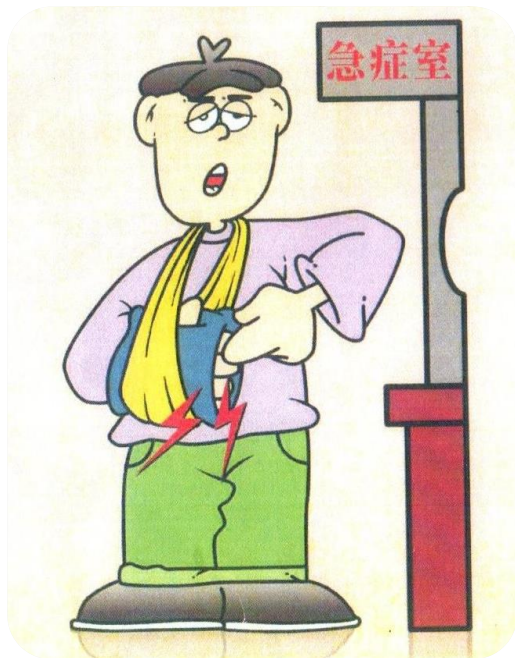


如遇以下情況，應儘快求診：

- 患肢皮膚呈現敏感反應，如紅斑或痕癢。
- 患肢有劇烈或持久的痛楚。
- 手指或腳趾有持久針刺或麻痺感覺。
- 手指或腳趾腫脹。
- 手指或腳趾感覺冰冷、蒼白或呈藍色。
- 石膏內有滲液或異味。
- 石膏軟化、變形、有裂痕或破碎。



- 石膏不合身、太緊或太鬆。
- 異物跌進石膏內。

拆除石膏後注意事項：

1. 患肢皮膚會較乾燥，每天應用暖水及溫和皂液清洗皮膚，再塗上潤膚霜。
2. 患肢肌肉、關節或會因長期休息而出現萎縮僵硬情況，當恢復正常活動後，情況便會有所改善。
3. 請依時覆診。



備註：

如石膏配戴不當，如太緊或受壓，可影響血液循環或引起皮膚損傷。

如患肢長期缺乏運動，或會引起肌肉萎縮或關節硬化。

如有任何疑問，請向醫護人員查詢。

祝早日康復！

編撰：醫管局骨科統籌委員會

醫管局專科護理諮詢小組(骨科)

二零零八年九月 (二零一九年三月修訂)

愛護你的石膏

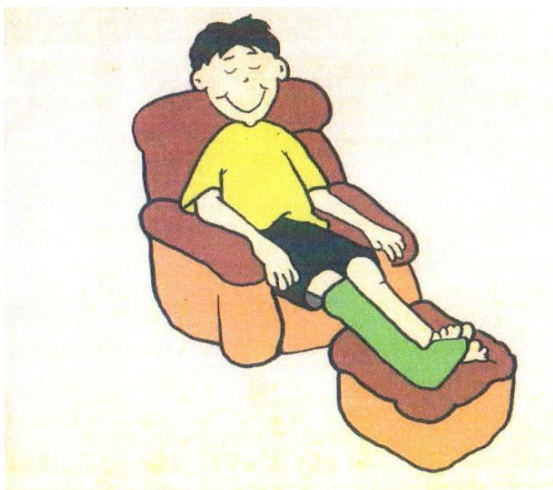


敷石膏的作用

保護患肢，固定骨折，促進癒合，並減少因骨折或關節移動時所引起之痛楚。

敷石膏後注意事項

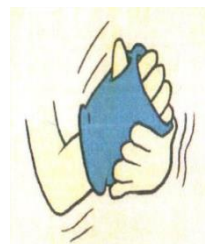
1. 讓石膏自然乾透，不可用熱烘乾，不可用風筒熱力吹乾。
2. 一般石膏需要一至兩天才可完全乾透，膠質纖維石膏約需要二十分鐘才可乾透。
3. 石膏未乾透時，不可承托任何重量或壓力，及不應用未乾石膏行走。
4. 將患肢放在軟墊上。



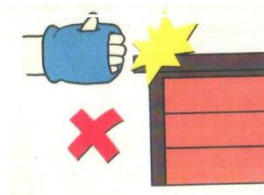
5. 應盡量保持患肢於心臟的水平，以幫助血液循環，及減少腫脹。上肢可用三角巾手掛或枕頭承托，下肢可用枕頭承托。



6. 經常運動不受石膏限制的關節，如手指或腳趾，以助減少腫脹及保持其靈活性。

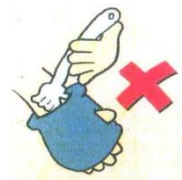


7. 不要敲擊石膏。



8. 保持石膏清潔，不要寫字在石膏上。

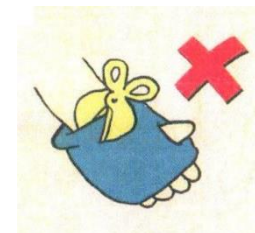
9. 不要將任何物放入石膏內。



10. 保持石膏乾爽，避免弄濕。淋浴前，要用膠紙包裹石膏。防止水份透入石膏內。



11. 未經醫生診治，切勿自行修改或拆除石膏。



12. 骨折後的飲食：

鈣質及維他命 C 及 D 有助骨骼生長，在日常飲食中請選擇適當的食物。如：奶類、海產類及蔬果等，對骨折後的康復有很大幫助。

