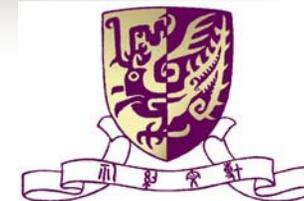


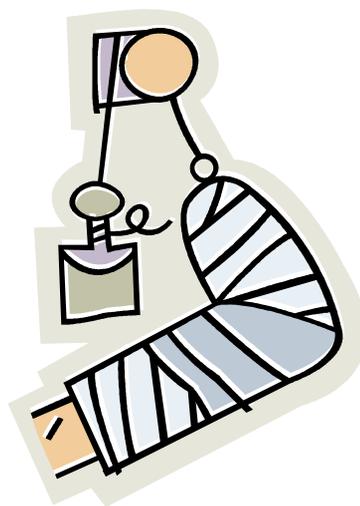


醫院管理局
新界東醫院聯網

Hospital Authority
New Territories East Cluster



愛護你的石膏



2005年11月

敷石膏的作用

- 在骨折癒合期間，必須將復原中的骨折固定，以防止移位及變形，使骨癒合更順利，以保持原來的形狀。
- 用以固定位置，從而減少因骨折或關節移動時所引起之痛楚。



石膏物料

- 石膏可以分兩種：
 - 傳統石膏
 - 纖維石膏
- 採用哪種要視乎病情而定。
- 而骨折復原需時，上肢一般要戴石膏約六個星期，而下肢則需約八個星期。



傳統石膏



纖維石膏

敷石膏後注意事項



- 打完石膏後，應該將患肢放於通風的地方，讓石膏自然乾透。
- 亦可用風扇吹乾。
- 在未乾之前盡量不要蓋上棉被或厚衫，以阻礙石膏定型。



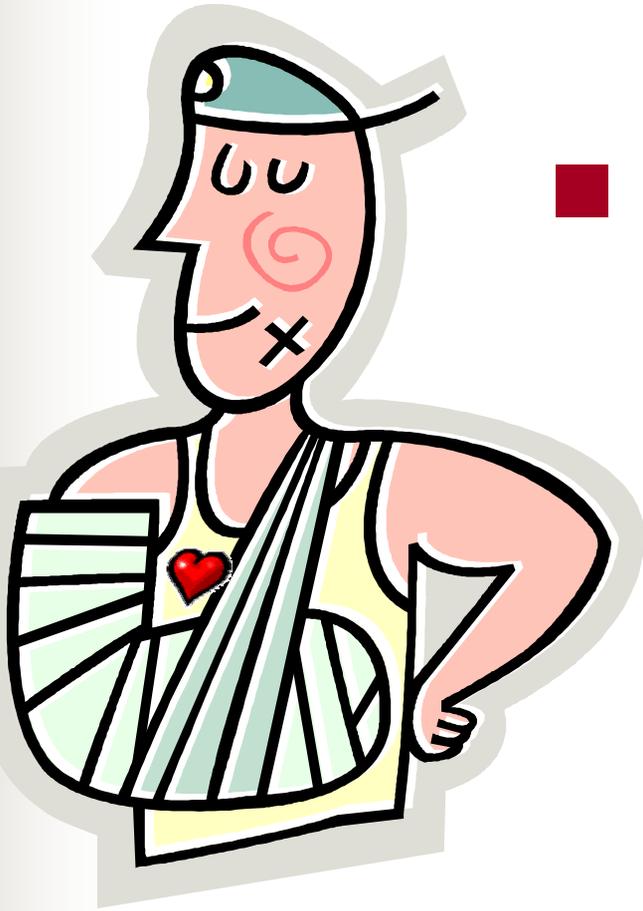
■ 切勿用風筒或熱力吹乾。



- 患肢應放在軟墊上，例如枕頭上，確保不會破壞石膏，最好讓石膏完全乾透，才移動受傷的患肢。



- 傳統的石膏一般約五至十分鐘就會變硬，但要石膏完全乾透，則要需時一至二天。而膠質纖維石膏，約需要二十分鐘便可完全乾透。



- 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及疼痛。

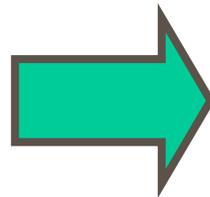


正確使用三角巾手掛，有助提高上肢。

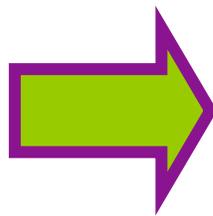


如坐下或躺臥時，應提高下肢，並放在枕頭上

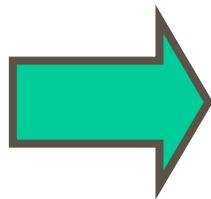
經常運動其他關節，可防止關節僵硬情況出現。



時常運動患肢的手指或腳趾，
可以促進血液循環，幫助斷骨
生長及減少腫脹。



- 其他並無受傷的關節更應時常活動，以保持非患肢的關節靈活性，有助早日恢復身體功能。





- 不要將石膏放在硬物上。



- 未經醫生指示及附加腳底膠墊時，不應用石膏觸地行走；步行前，亦要確保石膏完全乾透。

依照醫護人員的指示，使用「全身負重」、「半身負重」或「不負重」的方式步行。



無論使用那一種負重方式步行，亦需要使用助行器，例如四腳架或柺杖。

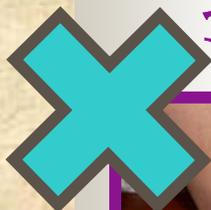


- 保持石膏乾爽，避免弄濕。
- 建議淋浴，避免浸浴。



- 淋浴前要用膠袋包好石膏，再用膠紙密封圍邊，以避免將石膏弄濕以致變形。

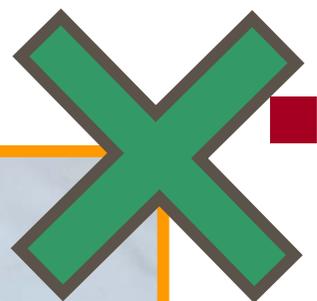
切勿把任何物品伸入石膏內抓癢，例如竹籤、不求人或筷子，以防造成皮膚受損，引起細菌感染。



- 如感覺皮膚痕癢或有任何不適，應立即求診。



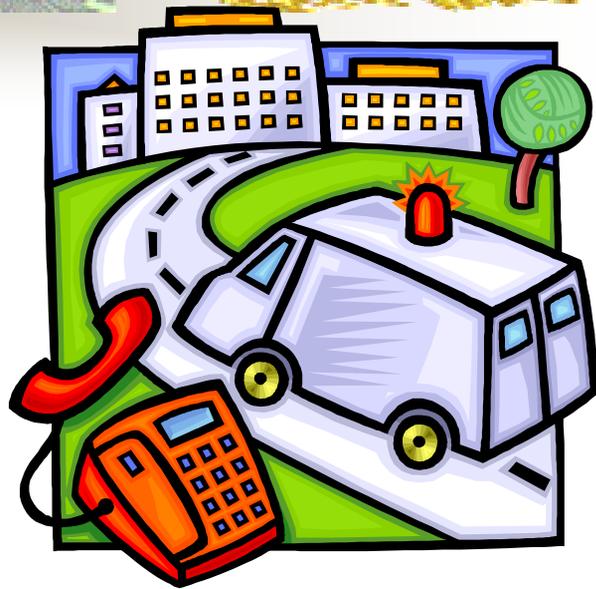
不要用硬物敲擊石膏。



未經醫生診治，切勿自行拆除石膏。



如遇下列情況
應盡快求診





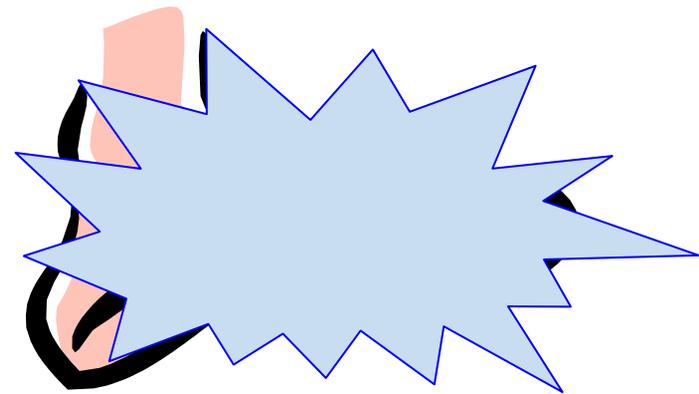
- 敷石膏或骨折處有劇烈及持久的痛楚。



- 手指或腳趾有持久針刺或癱瘓的感覺。



- 手指或腳趾
腫脹、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。



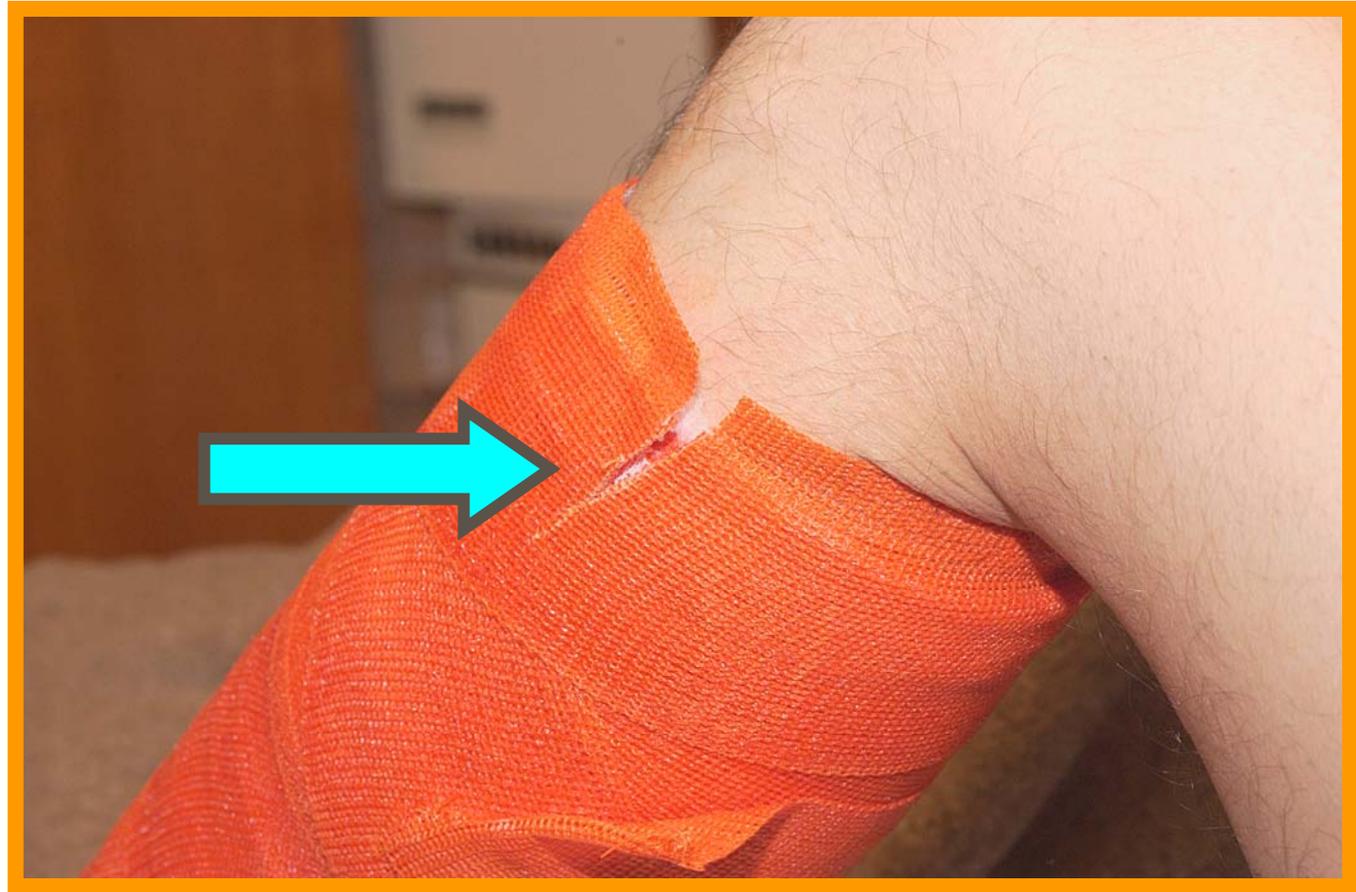
■ 石膏太鬆。



■ 石膏太緊。



石膏有裂痕或破碎。



骨折後的食物指引





- 鈣質及維他命C有助骨骼生長，若能在日常飲食中選擇適當食物，如：奶類食品、海產類及蔬果，對骨折後的康復會有很大幫助。



拆石膏時的須知

- 大約六至八個星期後，經醫生診斷骨折已經癒合時，石膏便可以拆去。
- 拆石膏前並無需任何特殊準備。
- 拆石膏的時候，石膏師傅會用電動石膏鋸把石膏拆開，經醫生檢查後，拆掉石膏的肢體可以慢慢恢復活動。



拆石膏後須知

- 患肢皮膚會比較乾燥，每天應用暖水及溫和皂液清洗皮膚，再塗上潤膚霜，以滋潤皮膚。





- 患肢肌肉會因長期休息而萎縮，關節會因長期固定而出現僵硬情況，當恢復正常活動後，情況會有所改善。

祝 早日康復！





參考文獻：

- Adams, J. C. (1985). *Outline of Fractures*, (8th edition), London: Churchill Livingstone.
- Altizer, L., (2004). *Casting for Immobilization*. *Orthopaedic Nursing*, 0744-6020, March 1, 2004, Vol. 23, Issue 2
- Maher, A.B., Salmond, S.W. & Pellino, T.A. (1998), *Orthopaedic Nursing*, (2nd edition), Philadelphia: Saunders.
- Schoen, D. C. (1999), *Adult Orthopaedic Nursing*, Lippincott.
- Stewart, J. & Hallett, J. P. (1985). *Traction and Orthopaedic Appliances*, (2nd edition), Edinburgh: Churchill Livingstone.

鳴謝：

片中: 葉志堅先生，張燕屏小姐，廖珮儀小姐

旁述: 張美茵小姐

威爾斯親王醫院創傷及矯形外科

方榮光，部門運作經理，威爾斯親王醫院創傷及矯形外科部

陳丹，專科護士，威爾斯親王醫院創傷及矯形外科部

盧嘉敏，註冊護士，威爾斯親王醫院創傷及矯形外科部

張燕屏，註冊護士，威爾斯親王醫院兒科外科

廖珮儀，註冊護士，威爾斯親王醫院外科

鍾翠蘭，新界東醫院聯網護理服務總監

唐婉芬，專科護士，威爾斯親王醫院

李月娥，資深護師，沙田醫院感染控制

香港中文大學那打素護理學院 以實証為據香港區中心

湯迪偉教授、周柏珍副教授

新界東醫院聯網護理資訊工作小組

香港中文大學醫學院資訊科技部門

香港中文大學矯形外科及創傷學系資訊科技部門



責任聲明

- 本單張及影片所提供的健康資訊僅供教育及參考用途。應用任何資訊前請先向你的醫護專業人員查詢有關資料對閣下是否適用。
- 若閣下因採納建議的程序，而招致損失、代價、花費、或法律責任，本院可得到法律的批准而豁免。