打石膏後我該怎麼辦

很不幸地您受了傷，為了支持保護受傷的骨頭與軟組織、減少疼痛、促進復原，我們幫您打上了石膏（夾板）。

一、為求順利康復、避免病情發生變化，請注意配合以下事項

1. **消腫止痛**：骨頭與軟組織受傷後 **72 小時內**，會因腫脹而感到不適，為了消腫止痛、加速復原，請將受傷的部位**墊高過心臟的水平位置**，適當地活動斷處遠端的手指或腳趾，並在不弄濕的前提下給患處**冰敷**，以利血液回流，並達到消腫止痛的目的。
2. **保持乾燥與清潔**：不論是傳統石膏或是樹脂石膏，請盡量保持清潔與乾燥；不要自行拉扯裡面的襯墊，不要自行剝、敲打或用油漆、水彩在石膏上畫畫做任何可能損壞石膏的動作，也不要因為裡面發癢，就以硬物深入搔癢或是自己敷用任何藥膏、藥粉或藥水，易造成破皮感染，皮膚癢時，可用專用噴霧劑，或以棉棒塗擦止癢、冷風朝石膏開口吹。沐浴時可用塑膠袋封住石膏，儘量採用淋浴或擦澡，勿直沖洗石膏以免弄濕
3. **定時觀察**：請每天隨時觀察，看看石膏夾板固定附近的皮膚顏色是否如常、有沒有腫脹？石膏是否完整、有無破損或是軟化，並將肢體抬高，並活動肢體，以刺激血液循環
4. **活動**：患肢可做等長運動及靜態肌肉收縮運動，預防肌肉萎縮（如：手臂做握拳→放鬆運動、足背屈曲運動及直抬腿運動），下床時需使用輔助性用物，如：拐杖、助行器等，以確保安全。
5. **定時服藥及門診追蹤**：不可自行拆除石膏，請定時定量服用藥物，並且到骨科門診繼續追蹤治療。
6. **飲食均衡**：攝取足夠的熱量、蛋白質、維生素和鈣質，有助於骨骼癒合，同時也要避免刺激性食物，如：辣椒、咖啡等。

打石膏後我該怎麼辦

二、如有下列情形，請立刻回診

1.石膏內皮膚傷口發炎、有異味、灼熱感、疼痛、腫脹、石膏覺得越來越緊，或是石膏龜裂。

2.受傷的肢體會覺得：麻、刺痛、有燒灼、冰冷或是指端發紫、蒼白感覺異常。

3.石膏夾板固定的肢體遠端，越來越腫，或是手指腳趾活動越來越困難。

參考資料

袁素娟（2024）‧肌肉骨骼系統疾病之護理‧劉雪娥總校閱‧*成人內外科護理學（下）*（九版，539-550 頁）‧華杏。

林貴滿（2023）‧急症病人之護理‧陳夏蓮總校閱‧*內外科護理學（上）*（七版，590-596 頁）‧華杏。

許瀞棻、江昱瑤、余培筠（2024）‧一位學齡前期兒童接受骨科手術之恢復室照護經驗‧*領導護理，25*(3)，65-77。https://doi.org/10.29494/LN.202409_25(3).0006