

家庭中的石膏和夹板护理

保持手臂抬高，并确保石膏清洁干燥，是舒适康复的关键。

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

石膏或夹板可使正在愈合的骨骼、肌腱或关节保持完全固定，以便其以正确的位置愈合。它将在您身上佩戴数周，如何护理它会对您的舒适度和愈合效果产生显著影响。大多数护理原则符合常识，但有几个要点需要正确掌握，文末还列出了一系列警示征象，您绝不可忽视。

保持清洁干燥

这是最重要的一条规则。石膏固定物一旦受潮会变软、碎裂，从而失去其固定作用。玻璃纤维（合成）固定物能更好地保持形状，但其内部的软垫仍会吸水，湿垫长时间紧贴皮肤会导致瘙痒、刺激和皮肤破损。

- **淋浴或盆浴时请覆盖固定物。** 使用专用的防水石膏套或袖套，或用塑料袋包裹并在顶部用胶带密封。即使已覆盖，也应避免肢体直接受水流冲击，切勿将其浸入水中；飞溅的水花仍可能渗入。
- **如果覆盖不便，请改用湿海绵擦拭周围区域，并确保固定物远离水源。**
- **如果固定物不慎受潮，** 请用毛巾或吹风机（调至冷风档，切勿用热风，因为隔着固定物无法感知烫伤）尽可能擦干外部及边缘的衬垫。如果石膏固定物完全浸湿、变软、开裂或有异味，请联系我们进行检查或更换。

可拆卸夹板则更为简便：按照我们的指示取下夹板，保持其干燥，并在重新佩戴前让下方的皮肤充分透气 and 干燥。仅在我们告知的原因和时间内取下夹板；夹板的作用是保护正在愈合的部位。

切勿将任何物品伸入石膏内部

石膏下的皮肤常常发痒。人们很容易想用编织针、笔、尺子或衣架伸进去抓挠。请千万不要这样做。你无法感知刮擦的力度，可能会划伤皮肤，而在温暖、黑暗、有衬垫的空间内，一处微小的擦伤正是感染的开端。此外，你还可能使衬垫堆积，形成压力点。

如果瘙痒难忍，可以尝试轻敲石膏外部，或使用吹风机冷风档向石膏内吹入冷空气。切勿在石膏内部撒粉、涂抹乳液或放入其他任何物品。如果瘙痒严重或出现破损、疼痛区域，请告知我们，而不要自行处理。

请勿自行修剪、裁剪或移除

石膏或夹板可能会感觉过紧、过长，或者碍事，但切勿自行修剪、裁剪、弯曲或移除。其形状和长度是经过精心设计的；自行裁剪可能导致骨骼移位或留下锐利边缘，从而刺入皮肤。如果确实感觉过紧或摩擦严重，应联系我们的医疗团队，而不是自行用剪刀处理（请参阅下方的警示症状）。

抬高以减轻肿胀

在最初几天，肿胀是主要的不利因素，而重力则是敌人。尽可能将患肢**抬高至超过心脏水平**。

- 对于**手臂或手**，在坐或躺时用枕头垫高，使手的位置高于肘部，肘部高于肩部。白天使用吊带有帮助，但不要让手下垂。
- 抬高患肢可使液体回流，避免积聚在手指中，从而缓解搏动性疼痛，并防止石膏在夜间感觉过紧。

在最初的24-48小时内，一定程度的肿胀和紧绷感是正常的，并通过抬高患肢得以缓解。如果肿胀持续加重，或伴有以下警示症状，则属异常。请及时联系。

尽可能活动

石膏会限制某一部分的活动，但石膏外的其他部位应保持轻柔活动；这有助于防止僵硬并促进血液循环。

- **定期活动手指和拇指**：在清醒时，每小时数次进行，除非我们特别告知某根手指必须保持静止。
- **活动剩余可自由活动的关节**：如果您佩戴前臂或手腕石膏，通常包括肩关节和肘关节。轻柔地做肩部环绕运动和屈肘动作，可防止这些关节僵硬，同时利于腕部愈合。
- 不要强行活动引起疼痛的部位，并遵循我们为您提供的特定锻炼指导。

保护石膏和皮肤

- **不要承重或倚靠**。石膏的作用是使肢体休息，而不是用来承受您的体重。倚靠前臂石膏会对下方的骨骼和皮肤施加压力。
- **密切观察石膏边缘的皮肤**。石膏与皮肤接触处出现轻微发红是常见的；但皮肤破损、溃烂或持续疼痛则不正常。
- 保持石膏清洁，避免灰尘、沙子或小物件进入石膏内部。

何时寻求帮助——切勿等待

大多数石膏在最初的一两天后会逐渐稳定。但如果石膏变得过紧，则属于真正的紧急情况：它会压迫内部的肌肉和神经，切断血液供应（这种情况称为**骨筋膜室综合征**），并在数小时内造成永久性损伤。以下警示信号是您的早期警报。请勿等待。

如果您出现以下任何情况，请在当天联系我们，或前往最近的急诊科：

- **疼痛加剧、剧烈或超出预期**，尤其是常规止痛药无法缓解的疼痛，或感觉深在且持续的疼痛。
- **石膏或夹板感觉越来越紧**，而不是随着天数推移变得宽松。
- **手指出现麻木、针刺感或烧灼感**。
- **手指变苍白、发白、发蓝、发暗或发冷**，或看起来非常肿胀且抬高后无法消退。
- **尝试活动手指时无法活动**。
- **石膏下有烧灼、摩擦或压迫感**：这可能是压力性溃疡形成的迹象。
- **石膏散发异味，或有任何渗出物或液体漏出**：这是下方皮肤溃疡或感染的迹象。
- **发热或伴有上述任何症状时感觉整体不适**。

如果您同时出现多种上述症状，特别是**剧烈疼痛加上手指麻木、发冷或颜色改变**，请将其视为紧急情况并立即寻求帮助，而不要等待其自行缓解。检查石膏后发现无异常，总比让过紧的石膏佩戴过长时间要好。

对于普通的瘙痒、抬高后可消退的轻度肿胀，或仅仅是令人烦恼的石膏，您可以等到下次门诊就诊时再向我们提出。如有疑虑，请致电诊所；我们非常欢迎您与我们联系。