

# 短期石膏固定护理

无论是石膏还是玻璃纤维，短期石膏固定的护理方式完全相同。你需要在家中按要求完成下列任务。

## 抬高

尽可能随时随地抬高受伤的肢体：

- 最好能高于本人心脏的高度。
- 如果石膏固定的是上肢，根据要求使用臂悬。
- 如果是下肢，则按照要求使用拐杖。
- 休息或睡觉时，在石膏固定的肢体下垫一个枕头。
- 休息时不要让石膏固定的上肢或下肢凭空悬挂。

## 石膏固定的护理

在石膏干燥（需要 2 天）之前：

- 避免高温，远离电热器、暖水瓶或电热毯。
- 不要压挤石膏固定。

## 运动

- 运动手指、脚趾或其他没有石膏固定的上下肢关节。弯曲、伸展或是扭动。

## 要求：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 注意避免

- 不要让石膏受潮。洗澡淋浴时可在石膏固定部位套上一个塑料袋，并封口。
- 不要将尖锐器物伸入石膏固定内挠痒。
- 不要剪开石膏固定。

## 寻求帮助


石膏固定如果松动、损坏或是你出现下列任何一种症状，而且抬高受伤肢体无助症状消减，你必须马上看医生。

- 剧痛或疼痛不断加剧。
- 肿胀加剧。
- 手指或脚趾不能活动。
- 麻木或失去感觉。
- 仿佛有无数针刺一样的感觉（发麻）。
- 皮肤发青，或没有血色。

### 石膏固定检查/医生约见

日期..... 时间.....

## 寻求帮助：

 如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。



免责声明：所含内容为普通卫生健康信息。请咨询医生或其他专业卫生人员，确保信息适用于你的个人情况。