

骨折后如何护理?

骨折是我们最常遇到的意外伤害之一,骨折,是指人体骨的结构出现连续性完全断裂,而当人体骨骼所承受的力量超过可承受的负荷时,就会导致骨折的发生,此外,患者出现疼痛、活动障碍等症状都是骨折的临床表现,是我们生活中比较常见的一种身体损伤疾病,可以发生在每一个年龄段,老年人比较多见。当出现骨折时,我们除了积极配合医院治疗外,还需要做好康复护理工作,才能够尽早恢复健康。那么我们应该如何开展康复护理呢?下面让我们一起来看看。

一 为什么老年人容易发生骨折?

随着年龄增长,在中老年期后,钙质不断流失,骨的刚度和强度降低,容易患上骨质疏松,尤其是女性在绝经后,由于激素分泌下降导致骨质疏松程度更严重。并且随着年龄的增加,肌肉力量以及柔韧性的退化导致平衡性、协调性、反应能力的降低,视力减弱等,造成摔倒、扭伤导致骨折发生。

二 老年骨折的护理有哪些?

1. 心理护理

由于骨折事件发生的时候大多是因为意外而发生,并且老年人可能因为自己的不小心出现的意外,导致自己在外忙碌的子女前来照顾,导致患者容易出现自我负担、焦虑、抑郁等负面情绪。而我们可以根据患者感兴趣的话题来谈谈,给予患者精神上的安慰以及生活上的悉心照顾,介绍疾病相关知识,帮助患者尽快适应周围病房的环境。

2. 生活护理

病房环境:要给患者制造安静、安全、舒适、卫生的治疗环境,保持室内空气流通,帮助患者制定规律作息的计划,保证患者每日充足的睡眠,以利于身体恢复。

3. 饮食误区

(1) 忌盲目补充钙质
骨折后,有人自然而然认为补钙会加速断骨的愈合。临床研究发现,增加钙的摄入量并不一定能够加速断骨的愈合,而对于长期卧床的骨折患者,却有引起血钙增高的潜在危险,而同时伴有血磷降低。因此,补钙需在医生指导下进行。

(2) 肉骨头或者骨头汤并不是越多越好

一些人认为,吃哪补哪,所以在骨折后多吃肉骨头,可以让骨折尽快愈合。其实,据调查,骨头汤中脂肪含量高,骨折患者多吃肉骨头,非但不一定能早期愈合,反而可能使骨折愈合时间推迟。

(3) 骨科术后禁止吸烟
香烟中的尼古丁可使血管收缩,血流缓慢,从而使骨折处的血液供应减少,影响骨折的愈合,拖长疗程,增加痛苦。

(4) 骨科患者不宜饮酒
饮酒对骨折也有不利影响。有些人认为骨折后大量饮白酒或药酒可以“活血通脉”,起到辅助治疗作用,其实这是一种误解。

4. 预防并发症

褥疮

褥疮又称压疮,是骨折患者常见并发症之一。由于长期卧床,身体受压部位的肌肉组织受压,出现缺血、缺氧、营养不良而致溃烂坏死的状况。比如腕部骨折的患者来说,护理重点就在于预防压疮。因为腕关节骨折手术的患者常常需要长期卧床休息,如不及时翻身,在持续受压部位通常会出现红斑、水泡、溃疡的病变。陪护人员应定时给长期卧床的患者翻身,以保持局部血液循环通畅。另外,卧床的患者,一定要注意清洁卫生,如果大小便失禁、床单皱褶不平、床上有碎屑等都会使皮肤抵抗力降低,也会发生褥疮。

泌尿系统感染:应该鼓励患者多喝水,确保每日水摄入量在2000ml及以上,增加排尿量;在感觉尿不尽或排尿困难的情况下,可以用手适当挤压腹部,使膀胱余尿排空,注意及时更换留置尿管。

不少中老年人平时很注重养生,体检时却被告知血糖超标或者患上糖尿病。其实,慢性病都不是突然发生的。当血糖偏高时,或多或少都会通过身体发出预警。

俗话说:“人老腿先老。”人体在老化的过程中,腿部最先出现变化。可以说,腿脚部位就是人体的“血糖仪”。当血糖超标时,腿脚可能会释放出如下信号:

1. 伤口不易愈合。伤口愈合需要伤口附近的细胞不断分裂生长出新的细胞,同时也要求血液中的免疫细胞发挥功效,防止病毒和细菌的入侵。而高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,因而变得难以愈合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本来就差,处理不当可能引发足部细菌反复感染,最终导致伤口长期无法愈合。

2. 出现“糖斑”。“糖斑”也叫“胫前糖斑”,多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。主要是由于持续高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等,使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现皮肤红斑、水泡、糜烂等症状。

3. 腿脚麻木。长期高血糖会对血管内壁产生不良刺激,导致“僵硬”的情况,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。有些糖尿病患者随着病情的加重,还会出现周围神经病变,同样导致下肢麻木,且随着神经病变时间的推移,症状也会越来越重。

4. 皮肤瘙痒。血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,从而出现一系列不适症状,如皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手脚等部位,感觉像蚂蚁在皮肤上面爬一样,到了夜间往往会更加明显。皮肤瘙痒不仅影响日常生活和工作,还会降低睡眠质量。少部分患者出现痛觉过敏或下降等。

5. 皮肤皲裂。长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些。皮肤血管处于扩张状态,组织中的水分会慢慢向血液转移。其中部分体会从皮肤中流失,引起皮肤脱水和干燥等。另外,血糖过高也会刺激微循环调节机制,使得皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皲裂。

慢性病预防重于治疗。在日常生活中,中老年人请多留意腿脚部的细微变化。如果高血糖长期得不到有效控制,可能引起非常严重的并发症。若有频繁出现以上症状者,应及时到医院就诊。(汪芳)

据《人民日报》

血糖高不高,留意腿和脚

三 康复治疗

骨折的康复治疗贯穿于骨折治疗的全过程,康复治疗的原则必须是①运动治疗一定是在骨折复位及固定牢靠后进行。②具体措施应根据骨折愈合的过程来判别,并及时调整。骨折的康复治疗要因人而异,并与手术医生密切合作,熟悉手术过程及内固定物的性质及应用。



四 预防骨折小窍门

1. 坚持做些功能性体育活动,如每日坚持慢走等。这样可防止骨质疏松,减少骨折发生几率。

2. 多吃一些含钙丰富的食品,如牛奶、鱼类、豆制品、蛋类等,必要时可以补充药物钙剂。

3. 居室要合理,地面不要太滑,浴室要放防滑垫,桌凳不要乱摆,常用的东西放置高度要适度。老年人在起床时,再由坐位到站立等改变体位时需慢慢适应。(郑利梅)

(作者为山西省汾阳医院骨科主管护师)

从头到脚做养护

冬季养生“藏”为先,从头到脚都需要做好养护,如叩齿、护足、按足等。

中医认为,“肾主骨,齿为骨之余”。叩齿是古人重要的养生保健方法之一,叩齿之后配合吞咽口中津液,能固摄肾中精气、强壮脏腑、养阴生津。叩齿不仅能促进牙周组织的血液循环,使牙齿坚固有力,还能刺激唾液分泌,有助于促进消化和保持口腔清洁,并辅助缓解紧张情绪、放松身心。可选择空闲时间进行

叩齿锻炼,每次50—100下,每日1—2次,上下牙齿轻叩出声即可。叩齿结束后,舌在口腔内贴紧牙齿,上下左右画圈搅动,待唾液分泌后缓缓咽下。“叩齿吞津”法适用人群广泛,尤其是体虚疲劳、口干舌燥的老年人,或中医辨证属于肾阴亏虚证的人群。

督脉为“阳脉之海”。按摩督脉上的长强穴(位于臀部尾骨端与肛门连线的中点处),能调节全身阳经气血,还能治疗急性

尾骨痛、腰扭伤、慢性腰痛、脱肛或痔疮等疾病。平时腰臀和下肢怕凉明显等肾阳不足者,可于家中或车中座位上,备好温暖的坐垫,保护尾部阳气。

人体遇寒后气血凝滞会引发疼痛,特别是肢体末端血行不畅,症状尤为明显。可用温水泡脚后,进行足跟按摩和昆仑穴按压。此法具有舒筋活络的功效,可治疗腰骶部疼痛、足部疼痛等。

(刘伟 宣磊)
据《人民日报》

