

从而引发痴呆。此外，长期饮酒会抑制大脑组织，酒精也会对脑部造成伤害，阻碍大脑的正常供养能力，使得老年人的记忆力下降，增加了老年痴呆的发病风险。同时吸烟与饮酒还会导致患者的血压升高，造成动脉硬化，长期吸烟以及饮酒的人群，患冠心病的几率会更大。因此，预防痴呆要戒烟、戒酒。

### （三）经常用脑

大脑与“刀”一样，要经常磨，经常使用，才能保持思维以及智力正常。很多老年人由于大脑功能的减退会出现不善于思考，不喜欢动脑的情况，其实多动脑有助于预防老年痴呆。据统计，多动脑、勤思考的老年人比不喜欢动脑的老年人患老年痴呆的概率要低。因此，在日常生活中要鼓励老人多思考，可以经常与老人做一些智力游戏，可以让老人下象棋、围棋，还可以给老人提问一些问题或者数学类计算等。比如：家人的生日、年龄等。

这样能够帮助老人思考，能够有效的防止老年痴呆。

### （四）坚持锻炼，保持良好的心态

锻炼能够增强身体的抵抗力，提升体质，促进身体器官的正常运行。预防老年痴呆也要加强锻炼，但是要根据自己的身体情况选择适合的运动方式，合理控制运动强度以及运动量。可以做一些有助于提升大脑功能的运动，比如：体操，太极拳，广场舞等。此外，还要避免情绪激动，保持良好的心态，合理的释放压力，多与家人、朋友交流沟通，不能过于焦虑、抑郁，这样很容易导致大脑供血不足，导致内分泌紊乱，从而诱发老年痴呆。

经过以上介绍，您是否对老年痴呆的相关知识有所了解呢？“老健忘”不一定是痴呆，一定要根据患者的具体生活表现进行判断，如果出现老年痴呆的早期症状，要及时到医院进行详细的检查，不要延误最佳的治疗时间。

## 骨折怎样才能长得快

李 鹏

成都市青白江区人民医院 四川成都 610300

〔中图分类号〕R683 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)07-102-01

骨折是指骨结构的连续性发生部分或完全断裂，现代社会由于交通发达，人口老龄化，在儿童、中青年及老年人都比较常见。它通常是一个部位骨折，部分会成为多发性骨折，若及时进行治疗，大部分的人都会彻底恢复，还有一小部分因为受伤的程度较重，未及时就医，或者后期康复不足而产生后遗症。俗话说伤筋动骨一百天，所以在骨折后，必须要安心静养，才能尽快长好。

### 一、病因

（1）直接暴力：暴力是直接导致某一骨骼部位骨折，如突然发生的车轮撞击小腿，撞击处发生胫腓骨骨干骨折；（2）间接暴力：比如从高处突然跌落足部先着地，导致胸腰椎的椎体发生爆裂性或压缩性骨折；（3）积累性劳损：反复、长期、轻微的直接或间接导致肢体的某一部位骨折；（4）疾病：有些肿瘤、感染等能侵入骨质，破坏骨骼结构引起骨折。

### 二、治疗

（1）复位。将因骨折导致的断端重新进行移位，使之重新恢复其作用。它的方法有闭合复位和手术复位两种。（2）固定。复位后，由于人体在活动时会导致其不稳定，所以要根据其位置采取不同的固定方式，使其能快速愈合，常用的固定方法有：夹板、石膏绷带、牵引制动固定、外固定支架等，这些被称为外固定。若通过手术切开用钢板、螺丝钉、钢针等固定，则称为内固定。（3）功能锻炼。在条件允许的情况下，适当的进行活动，能促使骨折断端愈合，并防止肌肉萎缩，使其快速恢复到骨折前的正常状态。

### 三、骨折病人吃什么好的快

（1）早期。饮食应该以高维生素、高蛋白、低脂的清淡，易消化的食物为主，不过多的食用油腻、辛辣刺激性的食物，每天需要摄入热量为2000kcal。（2）中期。饮食原则应该以补充营养及搭配丰富的维生素为主，多吃一些富含维生素多的水果，多晒太阳可以补充钙，并能促进钙的吸收，每天需摄入热量为3000kcal。（3）晚期。饮食上可食用高蛋白、高热量、高维生素的含钙食物，除了正常的饮食外，可以喝点老母鸡汤、骨头汤、炖水鱼等，禁止大量饮酒，每天所需的能量约3000至4000kcal。同时也可以根据患者的恢复情况制定相应的饮食计划，做到营养均衡，同时养成早睡早起、不抽烟、不酗酒、不过量的活动以及不做大幅度的运动等习惯，确保饮食方案能顺利进行。

### 四、骨折病人饮食注意事项

（1）忌盲目补充钙质。有的人认为骨折了要多补充点钙质就能快速愈合，但其实不然；研究表明，增加钙的摄入不但不会加速骨的愈合，反而会对长期卧床的病人引发血钙增高的危险，同时血磷降低。对骨折病人来说，身体中并不缺乏钙质，所以不能盲目的补充钙质，应该在医生的指导下加强锻炼，就能促进钙的吸收，使断骨快速愈合。（2）忌多吃肉骨头。有些人在骨折后认为多吃骨头可以好得更快，结果却恰恰相反，不但不会促进，反而会使骨折推迟愈合时间，肉骨头里的磷和钙导致骨质的有机质失调，对骨骼的愈合产生阻碍。但是肉骨头汤可以激发食欲，少量饮用是可以的。（3）忌难消化。骨折病人因为石膏固定而限制了活动，再加上伤处疼痛导致食欲不振，所以，饮食既要营养丰富，也要易消化。不能食用容易引起胀气或难以消化的食物，如山芋、糯米等。（4）忌少喝水。因骨折而卧床的病人，因行动不便，活动比较少，也为了避免麻烦不喝水或者少喝水，那样会导致肠蠕动减弱，引起便秘，所以病人想喝水就喝水，不用有所顾虑。

### 五、骨折病人的护理

（1）病情严重者，需密切注意其生命体征，按照医嘱进行输液或输血，防止发生休克；（2）观察病人的情绪变化，必要时进行安抚，使其减轻焦虑和恐惧心理；（3）安置合适的肢位和体位，在不影响固定的原则下，经常更换体位，以防引起坠积性肺炎和肺炎，使用托马斯架、布朗架的病人，要满足其肢位要求；（4）经常检查牵引和固定情况，保持其稳定性，防止出现错位，产生不必要的麻烦；（5）护理操作时，动作要轻柔，移动病人要对其受伤部位进行保护，病人出现疼痛时，要及时检查，找出原因，或者遵医嘱给予止痛剂；（6）注意观察患者的患肢血运，包括其颜色、温度、肿胀情况、感觉、动脉搏动等，如有异常情况，及时告知医生，并协助处理。

本文对骨折的病因、治疗、饮食及护理做了简单介绍，饮食方面根据不同时期，有不同的饮食变化，还有一些不能食用的食物。在突发骨折后，最佳的治疗时间是24-48小时之内，这个时间，骨折后局部肿胀和出血量不大，可以运用手法复位治疗，且难度不大，如果超出时间，手法复位比较困难，患肢消肿延迟，增加后期手术难度，影响后期康复甚至留有后遗症。所以在骨折后一定要及时去医院治疗，不能自行在家治疗，延误病情。