

老年人股骨骨折术后护理及功能锻炼指导

施 芮

浙江大学附属第二医院 310000

【摘要】目的 分析护理及功能锻炼指导对老年人股骨骨折术后的影响。**方法** 选取我院2018年12月—2019年6月收治的36例老年股骨骨折患者为研究对象,全部实施术后护理及功能性锻炼指导,观察患者恢复情况。**结果** 经统计结果可知,实施护理及功能锻炼指导后患者疼痛程度显著降低(平均分数3分),关节畸形和术后感染并发症的发生率很低,均为2.8%。**结论** 对老年股骨骨折术后实施合理的护理以及功能性锻炼指导能够显著减轻患者术后疼痛程度,其次关节畸形和术后感染发生率也明显降低,该策略值得在各大医院推广。

【关键词】 股骨骨折; 护理; 功能性锻炼; 并发症

【中图分类号】 R473.6

【文献标识码】 A

【文章编号】 1005-4596(2019)06-150-02

股骨是人体中最大,最结实的长管状骨,占人体身高的1/4,也是人体负重最重的骨头,用于支撑人体的躯干、骨盆等。股骨骨折是由于外力施加导致股骨的结构部分或者完全断裂,是老年人易发的疾病,通常需要手术治疗。老年人由于身体代谢及机体各项机能衰退,骨头钙质流失,骨头变得异常脆弱,骨质疏松常有发生,因此在轻微外力下都有可能发生骨折,且相关资料显示,股骨骨折的男性多于女性。由于股骨骨折术后恢复较慢,容易引发疼痛,给患者的生活带来诸多不便,且一不小心会发生术后感染,因此采取合理的护理方法以及功能性锻炼至关重要^[1]。本次研究选取我院2018年12月—2019年6月收治的36例老年股骨骨折患者为研究对象,对所有患者均实施术后护理及功能性锻炼指导,观察患者恢复情况。现报道如下。

1 资料及方法

1.1 一般资料

选取我院在2018年12月—2019年6月收治的36例老年股骨骨折患者为研究对象,平均年龄(69.23±19.87)岁,其中男患者20例,女患者16例。本次研究所有患者本人及其家属均签署知情同意书,并获得相关伦理委员会批准。

1.2 研究方法

所有患者在术后进行常规护理后,均实施护理及功能锻炼。具体护理方法如下。

1.2.1 饮食护理

所有患者均正常饮食,按时就餐,均衡膳食加强营养,多进食高蛋白、高钙和高纤维的食品,例如瘦肉、豆制品、奶水饮品以及粗粮等。尽量不吃高糖、高盐的食品,多吃新鲜蔬菜和水果等。在饮食上一方面应注意营养,另一方面应适当食用能增强机体免疫力的食品,例如菌菇类、海产品、豆类等。

1.2.2 情绪护理

相关医护人员安排患者家属定期陪伴老人,多和老人交流沟通,了解老年人的心境,帮助他们调节因疾病导致的焦虑和恐惧心理,推着或扶持老人出去散步,晒太阳等,使老年人保持愉快的心情。此外,医护人员应当及时与患者家属进行沟通,及时了解患者的心境,同时也应主动去接近患者,与其进行温馨交谈,使他们在卧床期间不至于枯燥,影响情绪从而使机体恢复能力下降。

1.2.3 并发症防卫护理

老年患者刚做完手术后,一般由于疼痛等多种原因需要在床上静养几天,这段时间由于不怎么下床活动,所以很容易

引发泌尿系统、消化系统和呼吸道等疾病。所以相关人员应当及时关注到这一点,做到以下几方面,例如保持病房环境干净整洁,保证通风顺畅,空气清新等;其次建议患者多饮水促进身体新陈代谢,保住患者定期排痰,同时帮助患者排尿排便保证身体毒素及时排到体外。

1.2.4 躯体功能锻炼护理

按照我院制定的《股骨骨折术后功能性锻炼方法》,由专业医护人员协同患者进行锻炼。第一到第二天进行踝关节屈伸练习,同时指导患者进行踝关节回转;第三到第四天指导患者复习昨天的练习并指导进行屈伸髌膝关节学习;第五天进行股四头肌收缩练习,第六到第七天练习腿部抬高及缓慢下地动作。七天为一个训练周期,接着进行第二轮训练,共四个周期,出院前对患者的康复效果进行评估和统计。

1.3 观察指标

观察患者护理及功能性锻炼前后的恢复情况。例如患者疼痛程度(评断标准:疼痛程度打分为1-10分,程度程度依次增加),统计出现关节畸形和术后感染的人数并计算感染率。

1.4 统计学分析

所有数据均在SPSS18.0统计学软件中进行分析。计数资料用百分率显示,计量资料用 $\bar{x} \pm s$,组间比较采用t检验,以 $P < 0.05$ 表示数据具有显著差异。

2 结果

护理前对所有患者进行疼痛程度打分,最高分数为9分,平均打分为7分,通过以上功能性锻炼及护理,患者疼痛程度显著降低,最高疼痛等级打分为5分,平均打分为3分。统计所有患者出现关节畸形和术后感染的各1例,发生率为2.8%。

3 小结与讨论

股骨作为人体最重要的骨骼,在人类的蹲坐、直立行走以及躯体运动等方面发挥主导支撑作用。股骨头是支撑人体身体上半部分的两根骨头,位于骨盆下方,如果从表面看则位于臀部的后下方,两个髌臼位于骨盆两边,两根股骨头与髌臼配合,起到支撑躯体的作用。股骨骨折作为老年群体中高发的疾病,已经越来越受社会的关注,由于股骨头骨折后老年人身体行动不便,所以很多时候选择卧床疗养,但长期的卧床会造成非常严重的后果,往往身体状态进一步恶化是由于其他并发症^[2-3]。

虽然随着社会的不断进步和发展,人们对于合理饮食和运动的观念越来越深,但股骨骨折的案例时有发生,随着外科技术以及手术器械的不断成熟和完善,我们对老年人的股骨

(下转第153页)

0.05), 详见表 2。

表 1: 2 组患者整体护理有效率比较 (n, %)

组别	例数	痊愈	有效	无效	整体护理有效率
研究组	50	31	18	1	98.0%
对照组	50	18	22	10	80%

表 2: 2 组患者护理前、护理后的 HAMA 评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	护理前	护理后
研究组	15.9±4.9	7.0±0.6
对照组	15.7±4.4	11.3±1.8

3 讨论

肾结石作为一种肾脏系统多发病、常见病, 发生率较高, 且好发于青壮年人群, 其诱发因素较多, 常见如药物、饮食、遗传、环境以及感染性疾病等^[3]。近几年来, 伴随医疗技术水平持续发展, 手术成为肾结石患者常用治疗方式, 其中以钬激光碎石术的应用频率较高^[4]。据报道^[4], 钬激光碎石术有手术通道较小、术后康复快、出血量少、创伤轻微等优势, 并广受患者肯定。然而, 临床上为进一步提升肾结石患者钬激光碎石术治疗效果, 多在围手术期应用护理干预, 其中多数患者应用常规护理模式, 以满足手术开展的各项需求, 但护理效果一般。鉴于上, 有学者建议采取针对性护理, 并经研究证明: 针对性护理在肾结石患者钬激光碎石术治疗期间的应用效果更佳^[5], 但该观点尚未获得医学研究者一致认同, 需作进一步分析。针对性护理干预作为新兴护理模式之一, 用于肾结石患者钬激光碎石术治疗中, 要求护理人员充分考虑肾结石患者心理体征等方面的差异性, 根据钬激光碎石术过程, 结合既往临床经验, 提出具有针对性优势的护理对策, 克服常规护理中“一概而论”、“偏于治疗”、“片面性”

(上接第 150 页)

骨折治疗及护理也在不断提高。老年人作为弱势群体, 是社会保护的对象, 当他们发生股骨骨折时, 我们作为医护人员应当尽自己最大的努力帮助其治疗, 减轻他们的痛苦, 同时减轻他们周边亲人的负担和焦虑。本次研究中, 对股骨骨折患者术后进行护理及功能化锻炼计划, 取得了完美的结果, 治疗后患者疼痛程度显著降低, 关节畸形和术后感染的发生率均为降到最低, 患者及家属的满意度也直线提高。但我们需要不断进步, 首先我们应当端正心态, 培养医护观念, 多实践多学习, 其次我们需要制定出一套更加完善的康复体系,

(上接第 151 页)

3 讨论

对于当代人而言, 经常会谈癌色变, 特别是恶性肿瘤, 更是被看做相当于死亡。恶性肿瘤不仅会的患者身体带来极大危害, 同时还会对患者心理带来极大的危害^[4]。将人文关怀措施应用在恶性肿瘤患者护理中, 可以为患者构建良好的病房环境, 并且能消除患者的不良心理, 引导患者积极的配合治疗, 提高了患者的护理满意度。本次研究中, 观察组患者护理后焦虑抑郁评分和护理总满意度均同对照组患者之间具有明显统计学差异, $P < 0.05$ 。

综上所述, 人文关怀护理措施值得在恶性肿瘤患者的临床

等缺陷, 从而提升护理质量。首先, 肾结石患者普遍缺乏关于钬激光碎石术相关知识的认知, 容易产生焦虑、恐惧、紧张等负面情绪, 影响患者心理状态的稳定性, 可能会引起不良应激反应, 对手术展开极为不利。对此, 根据每一位肾结石患者具体情况展开认知干预, 可缓解其紧张心理, 促使患者以最佳心态迎接手术; 术中正确体位是钬激光碎石术成功的关键术中调节手术器械、改换体位等, 可保证灌注、结石清除效果, 并确保患者安全舒适, 便于观察; 最后, 术后护理可保持留置肾造瘘管和尿管通畅, 预防并发症。结果提示: 研究组整体护理有效率、护理后的 HAMA 评分均优于对照组, 彰显了针对性护理在肾结石钬激光碎石术围手术期护理中的积极作用。

参考文献

- [1] 狄桂平, 姚丽. 输尿管镜下钬激光碎石术治疗孤立肾肾结石的临床效果及围术期护理 [J]. 中华现代护理杂志, 2016, 22(27):3980-3982.
- [2] 姚丽, 狄桂平. 输尿管镜钬激光碎石术治疗老年肾结石及围术期护理的效果 [J]. 中华现代护理杂志, 2016, 22(28):4092-4095.
- [3] 盛华丽, 张敏, 张江梅, 等. 经皮肾镜钬激光碎石术治疗肾结石的围术期护理 [J]. 实用临床医药杂志, 2017, 21(14):206-207.
- [4] 杨飞燕, 周梦, 林义秋, 等. 针对性策略对输尿管软镜钬激光碎石术治疗肾结石的效果分析 [J]. 西部医学, 2017, 29(5):709-712.
- [5] 林艳玲, 祝妍华, 肖丽华. 输尿管镜联合钬激光治疗肾输尿管结石的临床护理 [J]. 海南医学, 2016, 27(12):2060-2062.

在原有体系的基础上不断改进, 争取做到高效和有保障。

参考文献

- [1] 佚名. 阶段性康复功能锻炼对股骨颈骨折患者术后生活能力的影响 [J]. 当代医学, 2018, 24(27):83-85.
- [2] 杨海月. 老年股骨颈骨折患者术后功能锻炼的方式及效果 [J]. 医疗装备, 2017, 30(12):141-142.
- [3] 戴丽丽. 分析老年股骨骨折护理过程中存在的不安全因素以及具体防范措施 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(15).
- [4] 和丽秀. 老年人股骨骨折术后护理及功能锻炼指导 [J]. 今日健康, 2014(2):88-88.

护理中推广应用。

参考文献

- [1] 郑燕, 汪敏, 陈芬荣. 人文关怀在恶性肿瘤病人护理中的应用 [J]. 护理研究, 2017, 31(21):2656-2659.
- [2] 周梅, 严蓓. 恶性肿瘤患者临床护理中人文关怀的应用价值探讨 [J]. 世界中医药, 2015, 10(A01):282-283.
- [3] 王华. 手术室实施人文关怀对妇科恶性肿瘤患者生活质量的影响 [J]. 中国药物与临床, 2017, 17(12):1864-1865.
- [4] 牛宝英, 王玉英, 吴巧兰. 人文关怀护理在肿瘤病人中的应用 [J]. 护理研究, 2017, 31(17):2164-2166.