

老年人骨折的预防与保健指导

李德生

宜宾市第三人民医院骨一科

〔中图分类号〕R683

〔文献标识码〕B

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 10-091-01

一、骨折及其相关概述

骨折,是临床常见病与多发病,发生因素较为复杂。流行病学显示,骨折的发生率为 12.5%,发病人群广泛。骨折,是机体骨结构出现连续性完全或是部分断裂,若不及时治疗,可能会导致患者留下后遗症。骨折发生后,患者多会受骨折部位的影响,出现异常活动、骨擦音等症状,表现为肿胀、疼痛。可能会引发的危害,是对机体的运动功能造成损害,影响患者的正常工作和生活。通常情况下,可采用 X 线、CT 检查和 MRI 影像学检查等方式,实现对骨折的检查,明确患者骨折情况,从而为患者制定合理的治疗方案。骨折的诊断依据,不仅与患者的异常活动、骨擦音等症状有关,同时也需要辅助 X 线或是 MRI 影像学检查结果等,进行确诊。确诊骨折后,需要结合患者的实际情况,制定治疗方案。骨折多采用复位治疗手法和固定手法,常用的复位手法包括闭合复位和手术复位两种;固定手法包括内固定和外固定两种。不同的治疗方法,取得的效果不尽相同。在对患者实施治疗后,要妥善固定患肢,必要时要将患肢抬高,减轻骨折部位的肿胀程度。同时,要指导患者定期开展功能锻炼。

二、老年人骨折的预防与保健指导措施

(一) 健康宣教指导措施

城市化进程的加快,导致老年疾病的发生率日益上升。老年人在年龄不断增长的影响下,其身体机能和免疫能力下降,容易因摔倒、坠床等发生骨折。因而,临床中开始加强对老年人骨折预防与保健指导的重视。在老年人骨折预防与保健指导中,健康宣教指导是尤为必要的。医护人员要结合老年人对骨折掌握的相关知识情况,积极为老年人及家属讲述与骨折相关的知识,包括骨折发生的原因、骨折的危害、骨折急救方法等,提高老年人及家属对骨折的认知水平。同时,医护人员要向老年人发放与骨折相关的健康宣传手册,宣传手册中应包括骨折的预防方法、治疗方法等。此外,由社区居委会组织开展讲座,聘请骨科高级教授,为社区老年人针对骨折问题进行专门的讲座,提高老年人对骨折的认知,实现对骨折的预防。

(二) 高钙饮食指导措施

骨折的发生,与骨骼形成情况具有密切关系。而在骨骼形成中,钙是影响骨骼形成的重要元素。为此,在预防老年人骨折过程中,要充分加强对高钙饮食的指导与重视。钙不仅与人体内环境的稳定有密切关系,同时与骨骼新陈代谢、神经肌肉兴奋等,也均有较大的联系。若人体内的钙缺乏,将会导致机体骨骼发育呈现出异常的现象,神经传导也随之出现不同程度的障碍,表现为明显的肌无力。严重时,甚至会导致患者出现骨质疏松、佝偻病等。因而,需要指导老年

人形成合理的高钙饮食结构,叮嘱老年人多服用钙质食物包括新鲜的牛奶、豆浆、黑木耳和蔬菜等,充分促进老年人的吸收,从而强化老年人的骨密度,为骨折预防提供有力的保障。

(三) 骨骼质量指导措施

在骨折预防期间,从科学的层面上实现对骨骼质量的指导,也是尤为必要的。通常来说,骨骼质量不高,是引发骨折的重要因素。因而,日常生活中要指导老年人重视自身的骨骼质量。鼓励老年人在平常多开展户外活动,在冬天阳光充足时晒太阳。主要是紫外线能够促进人体钙的吸收,从而能够增强机体内骨密度情况。同时,老年人要保证每天定期进行运动,比如散步、太极拳、广场舞等。利用日常活动,展开自身身体锻炼,促进血液循环。日常锻炼对骨骼质量提升的作用,主要体现为机械用力,能够在一定程度上增加机体的骨密度水平高,促进骨细胞的再生能力,从而充分提升骨质含量,使骨质具有预防或是减轻骨质疏松的作用。

(四) 安全防范指导措施

在骨折预防与保健指导中,老年人的安全防范意识极为重要。因此,在对老年人骨折预防与保健时,需要加强对老年人的安全防范指导。在日常生活中,要对老年人展开安全防范意识的教育。尤其对心脑血管疾病患者或是防御能力偏低的患者,要提前告知老年人如何有效预防骨折,使此类老年人明确任何不利性因素,都有可能会导致摔倒,而引发骨折。同时,要做好老年人知识宣传与护理工作,在向老年人展开骨折宣传的同时,要叮嘱家属时刻陪同在老年人身旁,帮助老年人掌握自己,重视骨折,以此实现对骨折的预防。

(五) 生活环境指导措施

老年人所处的生活环境,对老年人骨折的发生具有重要的影响。因而,要充分加强对老年人日常居住环境的重视,提高老年人居住环境的安全性。在老年人所居住的房间内,白天应有充足的阳光射入,且晚间有足够的照明设备,使老年人在任何时候都能够处于相对明亮的环境中。电门开关要设置在容易触的部位,保证地面始终平坦不光滑,将屋内的物品摆放有序,避免因地面光滑、物品随意摆放而导致老年人摔倒引发骨折。同时,老年人在在日常居住环境中,可穿舒适、宽松的衣服裤子,无论是在走路时、转身时,还是上下楼梯时,都要保持相对缓慢的动作,确保在安全的动作下进行。尽量不在雨雪天气下出行,尽量避免使用处公交车外的交通工具。

综合以上能够看出,老年人骨折预防与保健指导措施相对较多,包括健康宣教指导措施、高钙饮食指导措施、骨骼质量指导措施、安全防范指导措施、生活环境指导措施等,都具有一定的效果。