

四肢骨折后如何紧急处理

李 伟

四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院）骨科 610100

〔中图分类号〕R687 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)10-139-01

在人们生活中，身体不可避免地会出现各种损伤，骨折是人们日常生活中常见的身体损伤，特别是在人体的四肢中，特别容易出现损伤，产生的损伤称为四肢骨折。骨折的后果是相当严重的，患者在遭受骨折后不能乱动，防止二次损伤需要对骨折进行简单固定处理，然后就医。当这一问题发生时，如何进行紧急处理对患者的日后康复有着重要的影响。所以本文将要探讨分析一下四肢骨折后如何紧急处理。

一、四肢骨折如何处理

下面两种使是最常见的处理方式。

1、伤口处理

如果四肢受伤，首先要对伤口进行处理，如果有出血部位，要对出血部位进行止血，无条件情况下常规选择局部压迫止血，然后用消过毒的纱布或干净的布包扎伤口，防止伤口被一些细菌污染。除此之外，要及时清理伤口处的异物和脏东西，外露的骨折端千万不要推入伤口，以免污染到深层组织。有条件者最好用聚维酮碘等消毒液冲洗伤口后再包扎、固定。

2、简单固定

现场急救时需要及时的固定四肢损伤的部位，这样有助于对伤员进行搬运和转送。但急救时的固定是暂时的，因此，在进行固定时，不仅仅要节省时间，进行简单的固定，而且要做到有效，在急救的现场，可以因地制宜，就地取材如木棍、板条、树枝、手杖或硬纸板等都可作为固定四肢的工具，只要能达到固定的效果就可以。如果不能及时地找到固定的东西，也可用衣物或者裤子等布条直接将损伤的肢体绑在身上，如果骨折的部位是上肢，骨折的上肢，可以直接固定在胸前，使前臂悬于胸前。

二、四肢骨折需要注意的问题

四肢骨折情况是比较严重的，如果恢复不好的会影响平常的生活，而且对以后的四肢活动有一定的限制，所以需要积极配合医生的治疗。以下是四肢骨折需要注意的问题。

1、注意休息和饮食

首先要注意休息，避免进行过度的活动，而且日常生活中的饮食要清淡，保证容易消化。

2、注意及时复查

在家人的陪同下，需要定期地进行复诊，防止病情加重，还要遵从医生的嘱托，按时进行运动治疗及四肢的功能锻炼。定时进行检查可以及时了解恢复的状况，把握最佳的治疗时间，及时进行治疗。

3、四肢骨折的患者可以请家人帮助他们进行活动，以恢复其灵活度，除此以外，四肢骨折的患者还可以进行下肢肌肉的收缩锻炼，此时要求患者采取仰卧位，然后反复的收紧和放松大腿部位的肌肉。但不可以干重活，防止再次复发。

4、四肢骨折的患者可以进行一些缓慢的户外运动，增强体质，防止再次复发。在四肢骨折患者可以下地进行活动之后，家人要时常陪伴在左右，扶持他们进行持续平路慢走。

5、四肢骨折患者尤其需要注重肺部以及下肢的功能锻炼，因为大部分的骨折患者大多数时间是保持卧床的，所以需要避免长期卧床所导致的相关并发症，因此建议四肢骨折的患者可以经常练习吹气球等肺部活动，以锻炼肺部。

三、四肢骨折如何预防

1、科学合理地进行锻炼，可以进行一些有氧运动，比如慢跑、有用等，可以保持关节的功能，但是在进行活动时，可以穿护膝等，防止摔倒，保护四肢不受损伤。

2、如果体重过大，可以减肥，防止体重过大增加关节的负担，保持身材。

3、避免长时间走路和各种不良姿势，减少四肢的损伤。

综上所述，如果出现四肢骨折后，要及时地处理急救，避免对以后的生活带来不便。除此之外，在恢复时期，一定要注意各个方面的问题，避免复发，尽早地恢复，在日常生活中也要时刻注意保护自己的四肢，不可掉以轻心。

（上接第 140 页）

学, 2018, 24(04):140-141.

[2] 王雪梅, 董玲. 血液净化中心静脉导管相关性血流感染调查分析[J]. 养生保健指南, 2019, 000(050):273.

[3] 马慧, 韩玲. 预见性护理在预防血液净化导管相关性血流感染中的应用[J]. 实用临床医学杂志, 2018, v.22(12):36-39.

[4] 郑学香, 杨艳丽, 朱高峰, 等. 集束化护理干预在连续性血液净化导管相关性血流感染患者护理中的应用[J]. 血栓与止血学, 2018, v.24(04):140-141.

[5] 刘小艳. 集束化护理干预在连续性血液净化导管相关性血流感染患者护理中的应用效果[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 004(008):3-3.

（上接第 141 页）

析[J]. 基层医学论坛, 2017, 21(033):4733-4734.

[2] 李琦, 李洪娟, 马红菊, 等. 全程优质护理在乳腺癌手术患者中的应用效果分析[J]. 中国保健营养, 2019, 029(016):207.

[3] 刘倩, 王建辉, 齐娟, 等. 全程优质护理在乳腺癌手术患

者中的应用效果[J]. 饮食保健, 2019, 006(035):91.

[4] 程冰. 全程优质护理在乳腺癌手术患者中的应用效果研究[J]. 中国现代药物应用, 2018, v.12(02):142-143.

[5] 余莉. 全程优质护理在乳腺癌手术患者的应用效果[J]. 医学信息, 2016, 29(005):313-313.