

怎么护理骨折病人更为科学

许莲君

绵阳市中医医院消毒供应室 621000

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2021)03-074-01

在日常生活中,骨折的情况非常常见,造成骨折发生的原因有很多,不同的年龄段的人群都会发生骨折,骨折在发生后,会造成患者产生严重疼痛,而且还会对患者的生活自理能力造成影响,不但对患者身心健康造成了负面影响,而且也很大程度降低了患者的生活质量。有句话叫“伤筋动骨一百天”,在发生骨折后不但要及时接受治疗,在康复期间的护理也是非常重要的。在骨折患者康复期间实施有效的护理,不但可以预防并发症的发生,对于患者的康复也有积极作用。

一、骨折的类型

1 横形、斜形和螺旋形骨折

这一类型骨折是临床上常见的骨折之一,患大多发生在机体骨干部。横形、斜形和螺旋形骨折是非常严重的骨折类型,属于完全性骨折,患者在发生该类型的骨折时应该要及时要医院骨科接受对症治疗。

2 粉碎性骨折

在日常生活中,粉碎性骨折的发生率也非常高。粉碎性骨折指的是人体骨骼完整性遭到连续性破坏。人体受到直接或者是间接的暴力行为都会造成粉碎性骨折的发生。通常情况下,发生粉碎性骨折时患者都会有严重的疼痛症状,甚至还会出现肿胀和瘀斑。

3 压缩性骨折

机体松质骨受到压缩而发生变形就是压缩性骨折,例如椎体和根骨。机体受到直接暴力、间接暴力或者累积性劳损等原因都会引起压缩性骨折的发生。

另外就是根据患者骨折是否与外界相通骨折又可以分为闭合性骨折和开放性骨折。闭合性骨折指的是患者在发生骨折后,皮肤没有出现伤口,患者的断骨也与外界环境不相通;另外一种患者在发生骨折后,骨头刺破皮肤,造成伤口和外界相通,也就是开放性骨折,开放性骨折会造成附近的皮肤以及粘膜破裂从而与外界相通,因为与外界相通,因此伤口也很容易受到污染而引发感染。

二、骨折患者的护理

1 大便失禁或者便秘的预防和护理

做好对骨折患者的饮食护理,骨折患者应该多吃一些富含蛋白质、维生素、纤维素以及高热量、易消化的食物,比如水果、蔬菜、豆类等等,少吃油炸、生冷等等刺激性食物。另外,为了防止便秘,患者应该多一些蜂蜜水或者白开水,增加肠道的湿润,利于粪便的排出。对于已经发生便秘的患者,可以使用开塞露,有必要的可以使用手套将患者干结的粪便挖出,解除患者痛苦和防止患者发生粪便中毒。对于大便失禁患者可以让患者服用收敛剂。注意保持病人的肝门清洁。

2 指导病人进行功能训练,防止发生肌肉萎缩

在患的病情稳定和身体条件允许的情况下,协助和指导患者进行上、下肢以及股四头肌有节奏的收缩和放松,促进患

者的肌肉活动、血液循环以及组织修复,避免患者关节僵硬和防止病人出现肌肉萎缩。在为病人进行按摩时要注意轻柔缓慢。在患者恢复后期,可以指导病人进行撑臂和伸屈膝关节等方面的功能锻炼。每天活动和锻炼的频率可以根据患者的具体接受程度合理控制,每次活动时间在10分钟左右,可以根据患者的恢复情况循序渐进的增加训练次数和时间。

3 预防感染和体位护理

保证患者的头、肩、颈活动的一致性,避免患者发生颈椎错位。病人在翻身时要注意协助患者,并及时调整患者体位。对于无法翻身的骨折患者应该要定时为病人翻身、清洁皮肤以及定期更换床单,防止出现褥疮。部分有脊髓损伤的患者,因为神经功能紊乱,身体的交感神经被切断,无法适应外界环境而发生高热,或者病人因为感染而发生高热时要及时进行处理。另外应该加强对患者的口腔护理,做好患者的口腔护理对于预防感染具有很大的意义,在患者用餐后协助患者漱口,早上和晚上要为患者进行口腔护理,可以使用2%的甲硝唑溶液为患者清洁口腔。注意保暖,防止患者受凉发生感冒。

4 饮食护理

骨折患者不但要确保摄入充足的营养,而且还要确保营养均衡。骨折患者应该多吃富含蛋白质、维生素以及纤维素的食物,不但可以确保营养充足,而且还可以防止便秘。除了要保证营养充足之外,骨折患者还要注意钙、铁、锌以及锰等微量元素的摄入,这些元素不但可以促进人体新陈代谢,还有利于骨胶原蛋白和肌红蛋白的合成。对于铁的摄入,可以多吃动物肝脏、海产品、黄豆、葵花籽以及蘑菇等等食物;摄入铁可以吃鸡蛋、绿叶蔬菜、面食以及豆类食品;锰的摄入可以多吃一些麦片、芥菜、蛋黄以及乳酪等等。除此之外,骨折患者还可以多喝骨头汤。值得注意的是很多人认为钙是骨折的主要原料,大量补钙对于骨骼的愈合具有促进作用,实际上骨折患者的身体并不缺乏钙物质,对于钙元素的摄入也需要摄入人体正常所需的量就可以,没有必要过度补钙。

5 心理护理

在发生骨折后,患者基本上失去了自理能力,无论什么事都需要他人的帮助才能完成,再加上应为骨折疼痛的等疾病因素的影响,患者很容易产生焦虑、抑郁等等负面情绪,因此做骨折患者的心理护理是非常有必要的。家人应该多与患者进行沟通,做好对患者的心理疏导,给予患者支持和鼓励。患者保持良好的心态不但可以减轻心理负担,对于骨折的康复也具有积极意义。

三、结语

在发生骨折后,应该及时到医院进行检查和治疗,在恢复期间要做好对骨折患者的护理,指导患者合理饮食,积极进行康复锻炼以及保持乐观积极的心态,才能够更快的恢复。