

老年人骨折后吃什么最有利于恢复?

侯 秋

达州市渠县人民医院 四川达州 635200

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-094-01

骨折是日常一种常见的症状,生活中发生磕碰跌打的时候,都有可能会导致骨折的发生,会让患者的行动受到很大的限制。

对于老年人来说,骨骼含钙量降低,骨质更加的脆弱,因此也更容易出现骨折的情况。骨折恢复的速度本身较慢,对于老年人来说,骨折更是需要经历漫长的恢复期,对于家属来说,应该高度重视护理工作。那么老年人出现骨折之后,应该吃些什么食物才能有助于恢复呢?骨折期间有哪些食物禁忌呢?以下笔者将向大家科普,老年人骨折后的饮食注意事项。

老年人骨折后食用哪些食物有助于病情恢复?

1. 维生素 C

在老年人发生骨折之后,首先应该多注意休息,避免患处受力,加快骨折的恢复。同时,老年人应该多补充一些含有维生素 C 的食物,它能够帮助老年人骨骼加速恢复。适当的补充维生素 C,能够让患者的伤口快速的愈合,让患者对传染病抵抗能力提升,此外,由于患者骨折需要长期卧床,这会让患者出现排便不通的情况,通过补充维生素 C,可以让患者的肠道更加润滑,有效地缓解便秘或者大便干燥的情况,降低患者的痛苦。

生活中很多食物都含有丰富的维生素 C,例如山楂、猕猴桃、草莓、柑橘等等,蔬菜方面,有辣椒、花椰菜、紫甘蓝等等,这些食物在患者骨折期间均可以食用,没有什么禁忌。

2. 维生素 D

适当的补充维生素 D 能够让患者更好的吸收钙质。老年人对钙质吸收能力变弱,而骨折恢复需要一定的钙质,这时候就可以通过适量的补充维生素 D 来加强患者吸收钙的能力,从而促进骨折的恢复。老年人发生骨折之后,不能长期在暗室环境下修养,这对老年人骨折恢复来说是非常不利的,因为长期不能接收太阳的照射,就非常容易导致老年人体内缺少维生素 D。对老年人来讲,骨折之后应该多晒太阳,补充维生素 D,同时在饮食过程中,要多吃含有维生素 D 的食物,例如鱼肉、肝脏以及蛋黄等等。

3. 蛋白质和能量

对于老年骨折患者来说,应该多食用高能量和高蛋白的饮食,这种饮食能够帮助老年人恢复身体元气,但是需要注意,在老年人骨折的初期,是不宜使用高蛋白的食物的,在骨折两周之后即可食用,对于骨折前期的病人,还是应该注意保持饮食的清淡。

4. 补充微量元素

老年人在骨折之后,需要适当的补充微量元素。骨折病人需要补充锌、铁、锰等等微量元素,这些元素有些参与了人体代谢活动,有些是合成了骨胶原以及肌红蛋白的原料。经过检测可以发现,老年人骨折之后,这些物质的血清浓度均会出现不同程度的下降,因此在骨折早期的时候,应该加强对这些微量元素的摄入。含有锌的食物有:动物肝脏、海产

品、黄豆、瓜子等等;含有铁的食物有:鸡蛋、绿色蔬菜、小麦面粉等等;含有的锰的食物有:乳酪、麦片、芥菜等等。除此之外,病人还可以服用一些含有这些微量元素的药物。

5. 骨汤鱼汤等

对于骨折超过五周以上的老年病人来说,需要补充更多的能量和蛋白质,这个时候病人可以服用一些母鸡汤、猪骨汤、羊骨汤、炖水鱼等等,汤类饮品中含有丰富的营养,并且非常容易被消化和吸收。如果患者能够饮酒,也可以适量的服用一些杜仲碎补酒、鸡血藤酒以及虎爪木瓜酒等等。

骨折病人需要注意的饮食禁忌有哪些?

1. 忌骨折初期多吃肉类和骨汤

很多中国人都信奉食补,认为吃啥补啥,骨折后应该多吃肉骨头,喝骨头汤,这能让患者加速恢复。但是实际上,在现代医学的证明之下,骨折病人前期并不能多食用肉骨头,这对骨折病人早期的愈合并无好处,甚至还会让骨折愈合的时间延后。这主要是因为骨折后初期,骨再生主要依靠了骨膜、骨髓的作用,而骨髓需要在骨胶原含量较高的时候,才能更好的发挥作用,而大骨头和骨头汤中主要的成分是磷以及钙,如果在骨折之后大量的摄入磷和钙质,将会让老年人骨骼中的无机质含量提升,让骨质中原有的有机质比例平衡被打破,这会让骨折早期的愈合受到阻碍。

2. 忌饮水少

需要长期卧床的骨折病人,尤其是脊柱、骨盆以及下肢出现骨折的病人,为了降低解手移动的次数,就尽可能的少饮水,避免患处被牵扯,这种做法并不合适。对于长期卧床的病人来说,身体运动量大幅下降,肠胃蠕动能力也会因此下降,如果饮水量不足的话就会使得患者出现便秘以及大便干结的现象,同时还会导致小便潴留,这会诱发患者出现尿路解释感染或者泌尿感染的情况,因此对于骨折的病人来说,还是应该保持正常的饮水的。

3. 忌长期服用含有三七等材料的中药

在骨折初期的时候,患者的患处会出现局部出血的现象,积血瘀滞之后就会使得患者患处出现肿胀的现象,使患者感到疼痛。这个时候适当的服用三七,能够让患者局部血管收缩,让血液中凝血酶的含量提升,从而缩短凝血的时间。但是在患者骨折一周之后,基本不会再发生内出血的现象,被损坏的组织也会逐渐开始恢复,恢复的区域需要大量的血液供应,如果患者长期食用三七,将会让患处的局部血管始终保持紧缩的状态,这会影响患者血液的运行,对老年患者骨折的愈合来说非常的不利。

除了以上需要注意的饮食问题之外,老年患者在骨折期间,尽可能不要吸烟,吸烟会让患者皮肤伤口的愈合能力减弱,对患者骨折恢复来说非常不利。以上就是老年患者骨折后的饮食护理细节了,希望大家阅读之后能够增长知识,更科学的照料患者,让患者能够更快更好的康复,降低骨折带来的痛苦。