

老年人骨折了应该怎么办？

江颖芝

自贡市中医医院（自贡市第二人民医院） 643000

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596（2023）03-094-01

老年人骨折是一种老年人非常常见的创伤类型，我们都知道，随着年龄的不断增加，人体机能整体下降，而骨骼强度更是随着骨量流失而不断下降，骨质疏松是导致老年人易骨折的根本原因，而骨质疏松的发病率随年龄升高而不断增长，在我国 70 岁以上老年人，骨质疏松发病率极高，这主要是由于随年龄增长，人体从食物中摄取钙质的能力有所下降，而钙排泄水平却在不断升高，这一正一负之间就造成了骨量流失，这种情况还会随着年龄的增长而不断加重，所以说老年人骨质疏松可以看作是一种正常的退行性改变。由于老年人骨质疏松，骨骼强度比较低，因此在日常生活中一些看似冲击力比较小的损伤，都很有可能导致其骨折。家中有老人骨折经历的读者应该都知道，很多老年人只是在行走过程中摔了一跤，如果是年轻人可能不会出现任何损伤而对于老年人而言跌倒所造成的外力冲击却足以导致其相关部位骨折，所以很多子女也非常担心老人在出行的时候发生意外。除了骨折发生率较高，老年人骨折后骨折愈合时间相对较长，整体愈合水平比较差，也是导致骨折严重影响老年人健康的重要原因，综上所述，老年人在日常生活中应更加重视骨折给其生活带来的危害，本文将针对老年人骨折应该怎么办进行详细介绍，希望大家通过阅读本文能够对老年人骨折有更为深刻的认识。

老年人比较常见的骨折类型，包括股骨粗隆间骨折、股骨颈骨折、科雷氏骨折、腰椎及胸椎压缩性骨折等，导致老年人易骨折的原因除了老年人骨质疏松的情况比较严重外一些老年人还存在相应的基础疾病，当其发病时很容易导致其突然跌倒，这是老年人易发生骨折的原因之一。我们在生活中如果发现老人出现跌倒的情况，一定要注意是否引发了骨折，如果发生了骨折，患者会出现骨折区域剧烈疼痛、肿胀、畸形等骨折典型症状，上肢骨折的患者患肢无法活动，而下肢包括骨盆等部位骨折的患者则在跌倒后无法自行站起，如果患者因某些基础疾病导致头晕后跌倒，那么一定要针对其基础疾病给予相应药物进行缓解，同时要及时将老人送往医院进行治疗。家属千万不可忽视老年人骨折的情况，很多时候老年人骨折对于其生命健康产生了严重威胁，因此一定要及时将老人送往正规医院及时接受治疗。

目前来看，老年人骨折主要采取手术治疗，很多人可能对老年人骨折治疗方式认识上存在误区，不少家属认为患者年龄相对较大，身体素质比较差，进行手术治疗会增加患者术后恢复过程中的风险，但事实证明，对于骨折的老年患者而言，在身体条件允许的基础上尽早接受手术治疗，才能获得最佳

的治疗效果，保守治疗虽然降低了患者在治疗过程中的创伤，但相对应的患者复位固定情况都不是很好，这很有可能会导致患者后续出现愈合较差的情况，采取手术治疗的方式，虽然会对患者产生一定的创伤，但在手术治疗过程中能够更为精准的进行骨折断端复位固定，这也为后续的骨愈合创造了更好的基础条件，即使是年龄相对较大的患者只要其基础功能相对较好，慢性疾病病情比较稳定，基本上都可以通过手术的方式进行骨折治疗。当然对于一些自身基础功能相对比较差，基础病情控制不稳定的患者，在不具备手术治疗条件时也可以先采取保守治疗的方式减少骨折对患者产生的损害，缓解其由骨折所带来的不适症状。骨折的部位不同我们所主张的治疗方式也不同，举一个比较简单的例子，对于肱骨骨折的患者而言，我们通过影像检查，如发现其对位对线情况较好，患者没有出现其他部位的骨骼损害，那么是可以采取保守治疗措施来进行治疗的，而对于诸如股骨颈骨折之类的患者，由于其骨折部位承力相对比较大，且骨折情况通常比较复杂，因此一般建议其采取手术治疗的方式来获取最佳治疗效果。

从心理护理角度来看，老年患者骨折后，由于行动受限，因此存在较多的不利心理情绪，患者家属在护理过程中必须做好相应的情绪排解工作，要多与患者进行沟通交流，了解患者所需并以亲情来驱散患者的不利心理情绪，在尽量满足患者相应要求的情况下，让患者在恢复过程中保持良好心态。

在饮食护理工作中，一定要注意避免胡乱进补，很多患者家属在患者饮食护理过程中认为骨折后需要大量补钙并给患者烹饪各种所谓的高钙食物，其中最典型的就是骨头汤，科学研究显示骨头汤中的钙含量其实是比较低的，而汤中脂肪含量却比较高，如果长时间给患者服用骨头汤，会导致其脂肪摄入量增加，进一步加重其心脑血管及消化系统的负担。在饮食护理方面一定要注意保持清淡易消化的特点，同时还要注意充分补充维生素及其他微量元素，适当补充一定钙质，这样才能够更好的促进骨折愈合。

最后患者必须在骨折恢复过程中尽早开展康复锻炼，在患者不能进行自主活动时，要对其骨折部位周边关节及肌肉进行被动按摩，避免其出现肌肉萎缩和关节粘连的情况，而随着患者骨折的不断愈合，要尽早鼓励患者进行自主锻炼活动，帮助患者恢复相关部位的活动功能，这样才能提升患者预后生活质量。而且在护理过程中要注意因骨折而暂时无法自理的患者要适时帮助其翻身改变体位，还要帮助患者排痰，避免患者在卧床期间出现肺部感染的情况。

（上接第 93 页）

经成为一种准确性非常高的超声诊断方法。

第五，判断颈动脉斑块有无新生血管及颈动脉有无次全闭塞。颈动脉斑块内新生血管非常细，属于微米级血管，只有通过颈动脉超声造影才能发现。而这些新生血管容易破裂，导致出血、血栓的形成，也可促使斑块增长、增大，斑块内

新生血管越多，出血、血栓形成的可能性就越大，发生脑卒中的风险也就越高。此外，颈动脉超声造影检查对颈动脉次全闭塞也能发现，很多时候彩超对此类疾病检查时，常常将重度颈动脉管腔狭窄判断成完全堵死，导致患者失去手术治疗时机，超声造影检查则能够对完全闭塞或重度狭窄准确判断，为患者赢得宝贵的手术治疗机会。