

骨折后应该注意什么

罗智伦

富顺县板桥镇中心卫生院 643204

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-095-01

人体的骨骼虽然较为坚硬，但是在遭受到强大的外力时，仍然会有骨折的危险。在骨折之后，除了要积极配合治疗外，还要做好日常护理工作，各个细节也是十分注意，这样才能促进骨折后尽早恢复。那么骨折后我们应当注意什么呢？下面给大家一一科普。

关于骨折

骨折一般是由外伤或暴力伤所造成的骨连续性中断、骨完整性中断，畸形、反常活动、骨擦音是骨折的特征，会伴随着局部肿胀、疼痛、活动障碍等症状，严重的多发性骨折可导致休克，并危及到患者的生命安全。

骨折的症状包括以下几项：1、疼痛、压痛：骨折后会有不同程度的疼痛感及压痛感，以骨折部位的疼痛最为明显，由于骨折处有可能会损伤到周围组织的血管神经，因此在骨折后活动时疼痛感会有所加剧。2、肿胀、瘀斑：在骨折后常常会引起骨折部位周围组织的肿胀、损伤和淤血，患者皮肤部位会出现青紫色瘀斑，但位置较深的骨折，肿胀情况则不会很明显。3、畸形：骨折后因外力作用、肢体本身以及肌肉牵拉等影响，可能会发生明显的移位，使得骨折部位的患肢发生一定的畸形，用手触摸会感觉到凹凸不平，施加压力后会感觉到剧烈疼痛。4、功能障碍：由于骨头发生连续性中断，同时有软组织损伤，肿胀疼痛等情况的发生，则表明肢体功能会发生障碍。

骨折后应该注意什么

1、注意伤口护理

在骨折后，患者应当注意保护好伤口，避免伤口沾水而出现感染，还要保持伤口部位的干燥、清洁，若是伤口有渗液、渗血等情况，应当及时更换敷料，避免导致伤口感染。

2、保持肢体制动

骨折患者应当在医生指导下进行肢体管理，在骨折后要按照要求保持肢体制动，一定不要擅自负重，避免造成二次骨折，患者要多卧床休养，保持肢体制动。

3、固定松紧适宜

骨折患者在经过治疗后会进行固定，为了避免发生意外事件，应当注意观察患者的固定部位，检查固定的松紧程度，若是固定的太紧，则有可能导致骨折部位远端存在血液运行障碍，导致严重的肿胀；若是固定的太松，则会影响到骨折恢复的效果，所以为了保障固定效果，应当采取松紧适宜的原则。并为了更好的促进血液循环，在骨折恢复中期，可进行适当的活动。

4、注意抬高患肢

在骨折后要注意抬高患肢，要用枕头垫在骨折肢体的下方，这样能在促进血液循环的同时，还有效预防肿胀情况。在患者卧床期间，要做好对患者的基本护理，最好是睡木板床，并定期协助患者翻身，并按摩其皮肤，避免在骨折后出现压疮。

5、注意补充营养

患者在治疗期间，应当注意补充身体营养，比如多吃一些

富含蛋白质的食物，比如牛奶、鸡蛋、瘦肉等，有效补充营养能促进骨折愈合。骨折后的饮食要保持清淡易消化，并做到饮食均衡、营养丰富，可适当吃些蔬菜水果等，避免骨折后暴饮暴食，食用辛辣、刺激性食物，避免导致肠胃功能紊乱后引发便秘，进而影响到患者的生活质量。

6、不要盲目补钙

大部分骨折患者会盲目补钙，虽然说骨折后补钙有一定的好处，但如果补钙过度后，就会导致患者出现血钙，进一步影响到骨折的恢复。且在骨折初期，不能长期喝骨头汤，避免导致患者淤血积滞，也是影响到骨折恢复的原因。可以在骨折两周后喝一些骨头汤。

7、避免吃糖

有些人群在生活中比较爱吃甜食一类的食物，若是骨折后的恢复期，更应当注意管住嘴，少吃甜食，因为在骨折后糖分摄入过多，会影响到血液流动的流畅性，严重的甚至会导致体内的钙元素流失，这是很不利于骨折后恢复的。

8、注意补水

大部分骨折患者由于骨折后需要卧床，也因行动不便而会通过减喝水来尽量减少小便次数，殊不知这样的做法是错误的，更会影响患者骨折的恢复。骨折患者因长期卧床缺少活动，导致肠胃蠕动减弱，若是再加上少喝水，因此很容易引发便秘，从而更容易诱发泌尿系统感染及结石等疾病。所以骨折后应当注意补水。

9、保持良好情绪

在骨折后，患者在治疗和修养期间会有负面情绪的存在，这是正常现象，且骨折后恢复情况的好坏与患者自身的情绪有很大的相关性。在骨折后保持良好的情绪，积极应对治疗及骨折后生活管理，则能够对骨折的恢复起到事半功倍的效果。

10、适度功能锻炼

在骨折后，患者一定要在专业医护人员的指导下进行功能锻炼，结合患者的骨折情况，制定出功能锻炼方案，可以从轻微活动开始，并在此基础上慢慢增加活动量，要遵循“循序渐进”、“适度适量”的原则，避免剧烈的活动会导致患者骨头移位而加重病情。

11、合理服用药物

部分骨折患者在骨折初期会自行服用三七片来进行治疗，三七片的主要作用是有效收缩局部血管，从而更好的治疗骨折后出血的情况，在骨折一周后，一般情况下患者的出血情况已经停止，而这时若是再服用三七片，则会给血管带来一定的影响，更不利于骨折后的愈合。

结束语

在骨折后应当进行全面的治理，这样才能减少骨折后可能发生的并发症，并注意好各个事项，做好骨折后的病情管理，这样才能够减少骨折所带来的关节僵硬、肌肉萎缩、关节异味骨化、肌肉挛缩，以及神经、血管等出现的进一步损伤。