

# 骨折之后生活管理注意事项有哪些？

李尚政

广西壮族自治区民族医院骨科一区 530001

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-090-01

骨折是一种常见的意外伤害，对于骨折患者来说，除了接受医生的治疗和康复训练外，日常生活管理也非常重要。以下是一些骨折之后的生活管理注意事项，帮助患者更好地康复和恢复正常生活。

## 1. 遵循医生的建议

骨折治疗和康复过程中，医生会给出一些建议和指示，包括药物使用、伤口护理、康复锻炼等。患者应该严格遵循医生的建议，按时服药、更换敷料，并按照康复计划进行锻炼。

## 2. 保持伤口清洁

骨折后，伤口愈合是一个重要的过程。患者应该保持伤口干燥和清洁，避免感染。按照医生的指导进行伤口护理，定期更换敷料，并避免用力碰触伤口。

## 3. 饮食均衡

饮食对于骨折的康复非常重要。患者应保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以促进骨折的愈合和骨骼的健康。多食用富含钙、维生素D的食物，如奶类、豆类、鱼类等。

## 4. 避免过度活动

骨折后，患者需要休息和限制活动，以免对骨折部位造成进一步的损伤。根据医生的指导，患者应避免承重和剧烈运动，保持适当的休息和活动。

## 5. 使用辅助工具

在康复期间，患者可能需要使用辅助工具，如拐杖、助行器等，以帮助行走和保护骨折部位。正确使用这些辅助工具，可以减轻身体负担，提供支撑和稳定。

## 6. 注意安全防护

骨折后，患者的骨骼可能较为脆弱，容易再次受伤。因此，患者应注意安全防护，避免摔倒和碰撞。在行走时要小心，避免走在不平整的地面上，使用防滑垫或鞋子。

## 7. 积极参与康复训练

康复训练对于骨折的恢复至关重要。患者应积极参与康复训练，按照医生或康复师的指导进行锻炼和活动。这有助于恢复肌肉力量、关节灵活性和平衡能力。

## 8. 睡眠姿势

选择一个舒适的睡眠姿势对于骨折的康复很重要。患者可以使用枕头或垫子来支撑受伤的部位，以减轻压力和不适感。

## 9. 心理支持

骨折可能对患者的心理状态产生影响，如焦虑、沮丧等。寻求心理支持和与他人交流可以帮助患者应对情绪困扰，保

持积极的心态。

## 10. 遵循康复计划

康复过程需要时间和耐心。患者应遵循医生或康复师制定的康复计划，按时进行康复训练和复查，以确保康复进展顺利。

## 11. 避免烟酒和不良习惯

烟酒和不良习惯会影响骨折的康复。患者应避免吸烟和饮酒，尽量避免其他不良习惯，以促进骨折的愈合和康复。

## 12. 寻求社会支持

骨折患者可能需要一些帮助和支持，如家庭成员、朋友或社区资源。寻求社会支持可以减轻患者的负担，提供情感和实质上的支持。

## 13. 定期复查和随访

骨折的康复过程需要定期复查和随访。患者应按照医生的建议进行复查，及时报告任何不适或异常，以便及时调整治疗方案。医生或康复师会给出一些安全指导，如如何正确使用拐杖、如何上下楼等。患者应严格遵循这些指导，以避免再次受伤。

## 14. 注意药物的使用

如果患者需要使用药物来控制疼痛或其他症状，应按照医生的建议使用，并注意药物的副作用和禁忌症。一些药物可能会引起一些副作用，如恶心、头晕等。患者应注意观察自己的身体反应，如有不适应及时告知医生。

## 15. 避免长时间保持同一姿势

长时间保持同一姿势可能会导致肌肉僵硬和不适感。患者应尽量避免长时间坐着或站立，可以适时调整姿势，进行适量活动和伸展。

## 16. 避免受伤部位的冷热刺激

受伤部位可能对冷热刺激更敏感。患者应避免直接暴露在极冷或极热的环境中，以免引起不适或损伤。

## 17. 避免过度依赖辅助工具

尽管辅助工具对于骨折患者的康复很有帮助，但过度依赖辅助工具可能会导致肌肉萎缩和功能障碍。患者应在医生或康复师的指导下逐渐减少对辅助工具的依赖，逐步恢复正常的活动能力。

这些补充注意事项可以帮助骨折患者更好地管理日常生活，促进康复和恢复。每个人的情况可能会有所不同，因此患者应根据自己的具体情况和医生的建议进行调整和执行。与医疗团队的密切合作和沟通也是非常重要的，以确保康复进展顺利。

(上接第 89 页)

以下几点：确保患者有充足的睡眠，不要频繁变换体位，并注意动作缓慢，保持口腔和皮肤清洁，防止其他疾病引起的感染；指导患者先服用药效较强的降糖降压药物，并指导具体的用药方法，提前告知用药可能出现的不良反应，并有针对性地给出对策。告知患者严格遵守医嘱，确保用药安全合理的重要性；对糖尿病和高血压患者进行全方位的护理指导，

使患者的疾病知识更加全面，正确地进行自我护理，提高患者的生活质量。2型糖尿病合并高血压的治疗是终身的，血压和血糖控制不好会对所有重要器官造成损害，如心、脑、肾、眼等。因此，护理人员应加强对患者的教育，提高患者对高血压、高血糖的认识，保持心态平衡，充分了解饮食治疗、运动、药物治疗和自我监控的重要性，帮助患者树立正确的健康理念，减少因无知造成的牺牲，提高患者的生活质量。