

骨伤患者的术后护理

▲河南省民权县中医院 张冉

人体是由骨骼、血液和肌肉组成的。骨骼在身体中起着至关重要作用，它相当于人体框架，保护我们身体的脏器，避免其受到外力损伤。当骨头因外力因素受伤时，比如扭伤、撞挫伤、拉伤、脱位等，会给患者带来很大的痛苦和生活的不便。

骨伤可大可小，若不及时治疗，轻则影响行动能力，重则导致瘫痪，甚至危及生命。为了帮助骨伤患者尽快、更好的康复，需要对其进行科学、有效的护理。护理工作不仅在骨伤患者的治疗期很重要，在康复期也有着巨大作用，尤其是骨伤患者术后的护理，对恢复患者身体的正常功能至关重要。那么，骨伤患者应该如何做好术后护理工作？

密切观察

密切观察患者的病情变化，监测患者生命体征、意识状态、出入量等，视病情给予氧气吸入，同时注意保暖。插管全麻未清醒的患者，应注意保持呼吸道通畅，

并观察插管有无滑脱现象。同时，医护人员还应注意观察患者伤口渗血情况，敷料有无移位，是否干燥，如有异常，应向医生汇报病情变化。

防止并发症

对活动受限、卧床时间长的患者，要注意预防褥疮、坠积性肺炎和泌尿系感染及肌肉萎缩、关节僵直等并发症。

多喝水

骨伤患者术后通常会因为行动不便，需要有一段较长时间的卧床期，此时需要多补充水分，以保障患者的新陈代谢速率与身体的健康，还有利于维持正常尿量，预防骨质脱钙引起泌尿系结石。

勤翻身

注意手术后不要让患者长时间保持同一个卧位，这样可能会压迫表皮组织，致使患者肢体麻木，血液循环下降，容易形

成褥疮。可以在受压部位垫上防压气垫，在骨隆突处用软垫衬垫。

保持创口清洁

如术后有创口，要保持局部的清洁卫生，避免伤口感染。拆线前应尽量避免碰撞和挤压，要随时观察伤口的恢复情况，如发现感染、化脓、大量流血等情况要及时复诊，尽快处理。

饮食均衡

中国人有“吃啥补啥”的说法，有的人就会认为骨折后应该多吃肉骨头、多喝骨头汤，能加快骨伤愈合。但科学研究表明，骨折患者喝骨头汤，不仅不能促进骨折早期愈合，反而会使骨折恢复得更慢，从而延误骨折愈合。

正确的做法是，应让骨伤患者多吃一些富含优质蛋白质、膳食纤维，富含钙和维生素D、维生素C、维生素B族的食物。

老年下肢骨折患者的人性化护理

▲山东省潍坊鸢都医院 刘伟

老年人发生骨折情况的概率较大，具体包括下肢骨折、脊柱骨折、腕关节周围骨折。老年人随着年龄的增加钙质不断流失，骨质也会退变和老化，无形中使骨头承受的损伤程度和机体协调能力下降，进而就会骨折。以老年下肢骨折为例，为了提高患者护理满意度，将人性化护理作为主要方式。

人性化护理内容

人性化护理始终以患者的实际情况和需求为中心，最终目的是让患者感到最大程度的人性关怀。护理人员自身应具备较强的责任心、道德水平、较强的护理技能，这样可以为患者提供优质护理服务。

老年下肢骨折患者在手术室护理中的要求比较严格，如果想要满足优质护理要求就要更新护理方法，保证具备全面性和有效性的基础上，防止出现患者害怕手术室陌生环境的问题。如下肢骨折患者手术室护理情况备受关注，患者经石膏固定、牵引、手术治疗之后一定要进行长时间卧床休息，但是老年下肢骨折患者存在活动障碍、免疫力下降、脏器功能衰退等问题。为了避免出现严重影响疾病恢复多发各种类型并发症的现象，将人性化护理方法应用其中，既要提高护理满意度，也要减少并发症。

手术室中的人性化护理

术前护理 大部分的老年患者怕给儿女增加负担，存在骨折出现内疚心理的情况，这样会对患者恢复造成影响。在人性化护理期间，护理人员要正确指导患者家属，给予患者理解和支持。老年人下肢骨折后生活自理能力不可避免地受到影响，并且疼痛难忍、过于担心未来的生活质量，使患者出现惶恐和焦躁不安的情绪。针对这种情况，护理人员需要掌握患者的真实想法，并结合具体情况给予针对性的护理干预。护理人员应将手术大致流程告诉患者及其家属，并要确定注意事项和手术后的预期效果，便于患者及其家属做好心理准备。护理人员要着重讲解与

合理运动

虽说“伤筋动骨一百天”，但也绝不是要采取完全静养、基本不动这样的做法。骨伤患者在手术之后，应该在专业的康复科医生指导下及时进行康复训练。这样不仅能够促进骨伤恢复，还能避免“关节粘连”等问题带来的麻烦后果。

家人陪伴

骨伤患者术后的疼痛、术口留下的永久瘢痕、行动的暂时受限、肌力不如从前等这些困扰，都可能会给患者的心理造成一定的影响。因此，骨伤患者需要家人和朋友给予更多的理解与关怀，帮助其尽快走出低落情绪，积极康复。

总之，骨伤患者的术后护理直接关系到医疗质量与病人的生命安危，护理期间应遵循以人为本的原则。此外，在患者住院期间，正确的护理措施也能在一定程度上抚慰患者的不安情绪，有利于患者康。

针灸治疗促进骨折后康复

▲四川省梓潼县中医院 仇圣棠

骨折是指骨头断裂或破碎。这种情况通常发生在运动或工作中的突然受力、摔倒或其他意外事故中。骨折会引起剧烈的疼痛，局部肿胀、淤血和功能障碍等症状。骨折的治疗过程包括初始急救、休息、固定和康复治疗等阶段。康复治疗是骨折治疗中至关重要的一步。如果康复治疗不及时、不全面，骨折会影响到患者的生活能力和身体健康。除了传统的康复治疗，针灸疗法也被广泛应用于骨折后的康复治疗中。

康复治疗

骨折后的康复治疗包括物理治疗、功能训练、营养补充和药物治疗等。物理治疗是指利用物理因素如热敷、冷敷、电疗和按摩等方法来促进血液循环、缓解疼痛、促进组织修复和增强肌肉力量等。功能训练是指通过特定的体育锻炼来恢复骨折部位的正常功能。营养补充是指通过合理的饮食和补充营养素来促进骨折愈合和增强机体免疫力。药物治疗是指通过药物治疗来缓解疼痛、消炎、促进骨折愈合等。

针灸疗法治疗骨折

针灸疗法是一种中医传统治疗方法，在骨折后的康复治疗中也有广泛应用。它主要通过刺激穴位来促进血液循环、缓解疼痛、消炎和促进骨折愈合等。针灸疗法在骨折后的康复治疗中起到了非常积极的作用。

促血液循环 骨折后，由于受到创伤的部位出现了局部淤血、肿胀等现象，使得局部的血液循环受到了影响。针灸疗法能够通过刺激穴位来扩张局部血管，增加血液循环，从而促进骨折部位的康复。

缓解疼痛和炎症 骨折后，患者常常伴随着严重的疼痛和炎症。而针灸疗法可以刺激人体内分泌出一些镇痛和消炎的物质，从而缓解患者的疼痛和炎症，提高患者的舒适度。

促骨折部位愈合 骨折后，骨头的再生需要一定时间，针灸疗法可以促进骨折部位的

血液循环、增加氧气和营养物质的供应，加速骨头的愈合。

改善患者心态 骨折后，患者常常感到焦虑、抑郁等情绪，而针灸疗法可以通过刺激人体分泌出能够缓解压力和改善心情的物质，从而改善患者的心理状态。

除了针灸疗法外，还有其他一些物理疗法、手法疗法和药物治疗等方法可以帮助骨折患者康复。物理疗法包括热敷、冷敷、按摩、理疗等，可以缓解疼痛和促进康复。手法疗法包括推拿、拔罐、艾灸等，可以改善局部血液循环，并促进骨折的愈合。药物治疗包括止痛药、抗炎药、促进骨骼生长的药物等，可以缓解疼痛，促进骨折的恢复。

康复治疗的注意事项

避免剧烈运动 虽然骨折后的康复治疗是必要的，但是患者在康复过程中也需要注意适度运动，避免过度使用患部，否则会对骨折的恢复造成一定影响。

注意营养摄入 营养的摄入对骨折的恢复非常重要，因为骨折的恢复需要充足的营养支持。患者应该注意摄入富含钙、蛋白质、维生素和矿物质等营养素的食物，比如牛奶、豆制品、鸡蛋、瘦肉等。

保持睡眠充足 睡眠对身体的恢复和康复有很大的影响，因为在睡眠的过程中，身体会分泌出生长激素，加快骨骼的生长和修复。患者应该尽量保持充足的睡眠，以促进骨折的恢复。

避免吸烟和饮酒等不良习惯 吸烟和饮酒等不良习惯会影响身体的恢复和康复，因此患者在骨折后需要注意避免这些不良习惯的影响。

总之，骨折后的康复治疗是一个需要耐心和细心的过程。针灸疗法在骨折后的康复治疗中具有很好的疗效和推广价值，可以帮助患者加速康复，恢复正常生活。在接受针灸疗法时，患者和医生需要共同努力，注意治疗的各个方面，才能最终取得满意的治疗效果。