

# 骨折后的饮食禁忌

▲ 防城港市中医医院 何明

骨折往往伴随剧烈疼痛，且康复缓慢，严重影响患者的生活质量，若想骨折尽快恢复，应注意以下几个方面的事项。

## 骨折后的饮食

**忌盲目补充钙剂** 研究发现，钙的摄入量并不能加速断骨愈合，若患者需要长期卧床，反而会增加血钙事件发生率，同时还会存在血磷降低。因此，对于骨折患者来说，身体中钙质并不缺乏，只要严格按照医嘱，加强功能锻炼以及进行活动，就可以促进骨对钙的吸收利用度，促进骨折愈合。

**忌多吃肉喝骨头汤** 其实这一说法是错误的，这样非但不能促进早期愈合，还会推迟骨折愈合时间，因为骨头汤里面含钙量少，却含有较多的脂肪和嘌呤，反而增加高血脂、高尿酸和痛风发作的风险。

**忌偏食** 骨折顺利愈合的关键就是补充营养。在饮食上需要做到营养丰富，可适当食用西红柿、苋菜、青菜、包菜、萝卜等具有丰富维生素C含量的蔬菜，提升骨痂生长速度以及伤口愈合速度。

**忌不消化食物** 骨折患者容易因活动限制，再加上伤痛、精神忧虑等情况而导致食欲降低，从而使患者产生便秘反应，常见于卧床患者。因此，食物既需要做到营养丰富，又要具有容易消化以及通便的效果。

**忌少饮水** 卧床患者活动少，肠蠕动速度慢，再加上饮水量减少，容易引发大便



秘结，小便滞留，容易引发尿路结石以及泌尿系统感染，因此，卧床骨折患者应该适当饮水。

**忌长时间服用部分药物** 在早期发生骨折时，局部会出现内出血、积血、肿胀、疼痛，此时服用三七片等类药物能够促进局部血管收缩，减少凝血时间，增加凝血酶水平。但骨折一周后，出血已经停止，被损伤的组织开始修复，修复必须有大量血液供应，如果继续服用三七片等类似药物，局部血管会发生收缩，血液无法顺畅运行，对骨折愈合十分不利。

## 不同时期的饮食禁忌

**骨折一周到两周** 此时骨折部位存在淤血、经络不通的情况，患者的食欲以及肠胃功能降低，应少食多餐，减轻肠胃负担，日常饮食应以清淡开胃、易消化吸收或半流质食物为主，选高维生素、营养、低脂味鲜食

品，如蔬菜、蛋类、豆制品、水果、瘦肉等，以清蒸炖熬为主，避免煎炸炒烩的酸辣、燥热、油腻的食品。

**骨折两周到四周** 忌大补，避免损伤脾胃，忌肥甘油腻、荤腥辛辣、寒凉生冷、质粗坚硬。此时患者生理上及精神上已有所恢复，饮食应由清淡转为适当的营养，以满足骨折生长的需要，可在初期的食谱上稍加骨头汤、田七煲鸡、鱼类、蛋类以及动物肝脏之类，以补给更多的维生素A、维生素D、钙及蛋白质，适当多吃维生素C含量丰富的蔬菜及食物，以促进骨痂生长和伤口愈合，可辅食水果，忌饱腹、忌发物。

**骨折五周以上** 此时患者胃口大开，饮食上并无禁忌，可食用任何高营养食物及富含钙、磷、铁等矿物质的食物。祖国传统医学对此有研究，可配以老母鸡汤、猪骨汤、羊骨头、鹿骨汤、炖水鱼等，以利骨折的恢

复和机体消耗的补充。

## 骨折的家庭护理

**保持乐观的态度** 保持乐观的状态有利于病情的好转，一般护理得当，几周就会有所好转。

**加强营养 注意补钙** 可以多吃虾米皮、鲜牛奶、鱼等含钙较多的食品，一天可以吃一个鸡蛋，也要多吃新鲜的蔬菜水果，适量饮水，保持大便通畅。

**让患者感受到家庭的温暖** 骨折患者大多活动不便或需要长期卧床，生活上需要照顾，因此需要家人耐心细致周到的护理，经常同患者沟通，多加安慰，使其感受到家庭的温暖、亲切，增强康复的信心。

**皮肤的护理** 对于需要长期卧床的患者，一定要注意皮肤的护理，保持皮肤的清洁干燥，以防发生失禁性皮炎或者压力性损伤。

**不可过紧固定骨折部位** 骨折患者经过整复以及固定后，需要观察石膏或者夹板固定是否过紧。如发现骨折区域的远端存在血液运行障碍，即发生严重肿胀或者皮肤发紫、动脉搏动减弱或消失，应该及时告知医生进行调整。

**强化功能锻炼** 如果身体允许，应尽早下床，无法下床的患者，也可以在床上做肢体恢复训练，如握拳、腕肘关节活动、股四头肌等长舒缩、踝泵运动、直腿抬高，防止肌肉萎缩、关节僵硬。

# 颈椎腰腿痛症的护理

▲ 玉林市中医医院 梁海莲

随着现代人工作环境和生活方式的变化，颈椎腰腿痛症在各个年龄段的人群中普遍存在。人们除了存在肩、颈、腰和腿等常见的酸痛外，还可能伴有焦虑、抑郁和其他相关问题。如果未能接受正确治疗，将会严重影响身心健康，同时可影响青少年和儿童的发育。

## 颈椎腰腿痛症的诱因

颈椎腰腿痛症病因通常与颈椎病、肩周炎、肌腱炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎小关节紊乱、膝关节关节炎等疾病有关。

## 颈椎腰腿痛症的症状

颈椎腰腿痛症的发作症状并不明显，有时可自行缓解。因此，在日常生活中，许多人无法及时发现病情，导致严重后果。其主要症状表现包含以下几个方面。

**颈部疼痛** 主要由颈部肌肉和筋膜的慢性劳损引起，通常是由于低头工作、姿势不佳、过度使用空调风扇着凉引起的。主要表现为肩颈麻木疼痛，可伴有头痛、头晕、背部酸痛、上肢麻木等症状。在严重的情况下，可能很难转动头部、颈部僵硬和起床。

**上肢疼痛** 由于上肢长时间处于同一种



姿势，导致肌肉、肌腱和筋膜受损，常见于长期临摹、玩电脑键盘、拿鼠标等工作中。症状包括酸痛、麻木、虚弱，以及上肢一侧（主要在右侧）的手腕难以抬起。同时，上肢疼痛也可能是由颈部和肩部病变引起的。

**腰痛** 如腰肌劳损、腰痛筋膜炎、脊上韧带损伤、第三腰椎横突综合征、腰椎间盘突出等。由于久坐、姿势不佳、过度使用空调和风扇等原因。表现包括下背部疼痛、酸痛、僵硬、无法长时间坐着以及弯腰困难。一些下背部疾病也会出现下肢酸痛、麻木和疼痛等症状。

**下肢疼痛** 如腰椎间盘突出、髋部肌肉劳损、膝关节副韧带损伤等，常因体位不良、

寒冷、潮湿引起，也可由腰椎病变引起。主要表现为下肢疼痛、麻木、膝关节疼痛、上下楼梯困难等。

## 颈椎腰腿痛症的护理

**纠正不良姿势** 正确的坐姿应尽可能保持头部和颈部的中立位置，坐得自然；桌椅之间的高度比例要适当，自然坐时桌面的高度要与肘关节的高度一致，有利于放松肩颈；从眼睛水平看时，电脑屏幕的中心应与视线处于同一高度，以避免头部和颈部过度倾斜或向前弯曲；避免长时间处于同一位置，通常每半小时换一次位置或起身活动一次。

正确的睡姿应尽可能使用枕头，以保持颈椎处于中性位置，枕头的高度应与个人的体型相结合。如果仰卧，头部应放在枕头的中心，并调整枕头的高度，使面部处于水平位置，而不是升高或降低的位置；如果侧卧，应左右交替，调整枕头高度，使头部和颈部处于身体中线位置，不要向一侧倾斜，以帮助放松颈部和肩部肌肉。

**合理运动** 合理、适度、有针对性的运动可以提高颈部肌肉的协调性、力量和耐力，有助于提高颈部的灵活性，增加颈椎的稳定性。长期体育锻炼对巩固治疗疗效、预防疾病复发具有积极意义。有针对性的锻炼方法

因人而异，但无论锻炼类型如何，都应注意锻炼的强度、持续时间和频率，以身体感觉到舒适为宜。

**预防创伤** 应避免日常生活中的各种意外伤害。例如，开车时睡觉很容易在遇到急刹车时造成颈椎损伤。因此，建议驾驶时不要打瞌睡。一旦发生头颈部损伤，应及时到医院进行诊断和治疗。当从事有高风险的运动或工作时，也应提前采取措施，避免闪、挫伤。枕头掉落、强迫姿势等都可能导导致颈椎或腰腿受伤，应尽可能避免。

**饮食指导** 由于颈椎腰腿痛是由脊椎增生、骨质疏松等引起的，患者需要根据症状进食，应以富含钙、蛋白质、维生素B、维生素C和维生素E的饮食为主。钙是骨骼的主要成分，牛奶、鱼、猪尾骨、大豆、黑豆等含量最为丰富。蛋白质也是韧带、骨骼和肌肉形成所必需的营养素。维生素B和E可以缓解疼痛和疲劳。

**注意防寒保暖** 冬天的天气寒冷，如果不注意身体护理，受到风、寒冷和潮湿的影响，很容易导致颈部、肩部或腰部和腿部疼痛。所以在日常生活中，注意防寒保暖很重要，尽量避免生活在黑暗潮湿的环境中。尽量避免洗冷水澡，减少出汗，以避免风和寒冷对身体的伤害。