

骨科护理如何预防压疮

▲ 广西壮族自治区博白县中医院 周规玲

压疮也叫褥疮，好发于长期卧床或是长期坐轮椅的患者。部分骨科患者，治疗后需要卧床或是利用轮椅出行一段时间，卧床或是轮椅出行的患者，往往是疾病比较严重的患者，比如进行了手术治疗的骨折患者、关节功能出现了障碍的患者等。这类型的患者在康复过程中，容易出现压疮的并发症，压疮的症状主要表现为皮肤瘙痒、红肿、糜烂等，不仅给患者带来不适，还有可能引发感染，加重患者骨科疾病的症状，影响患者的康复效果，延长患者的康复过程。那么对于骨科患者来说，怎样护理才能预防压疮呢？下文将为您解答。

压疮发生的原因及好发部位

压疮发生的原因 压疮又称为压力性损伤，造成压疮的原因主要跟压力有关。长时间卧床或是坐轮椅的患者，与床或是轮椅接触部位的皮肤和组织长期受到压迫，不仅如此，压迫部位还存在空气流通不佳、皮肤与衣物不断摩擦等问题，最终导致压迫部位的皮肤或是组织出现损伤。压疮初期的症状以

红斑、疼痛为主，病情发展后会出现皮肤破损成溃疡或水疱的症状，最后损伤累及皮下脂肪，出现骨骼、肌腱或肌肉外露等症状，如果形成坏疽，发生继发感染有可能引发败血症，给患者的生命安全造成威胁。压疮虽然不是皮肤的原发性疾病，但是对于长时间卧床或是坐轮椅的患者而言，压疮具有发病率高、病程发展速度快、治愈较为困难以及容易复发等特点。

压疮的好发部位 压疮好发的部位主要是骨突出的部位，具体有以下几个部位：第一，仰卧位的枕部、肩胛部、骶尾部和坐骨结节等部位，容易出现压疮。第二，侧卧位股骨大转子部位。第三，俯卧位的额部、下颌部、双肩部和膝关节等部位。

骨科护理如何预防发生压疮

避免身体的局部组织长期受压 为了避免身体的局部组织长期受压，在对患者进行护理时需要做到以下几点：第一，定期翻身，翻身间隔的时间不能过长，最长2小时，必要时每

隔一个小时就翻一次身。第二，采取措施保护骨骼隆突处，对身体的空隙处进行支持，保护和支撑的材料可以选择减压垫或使用新型敷料。第三，对于使用了石膏、绷带或是夹板固定的患者，需要定时更换石膏、绷带或是夹板，同时做好患处的清洁卫生。第四，对患者进行压力风险的评估，压力风险评估可以对患者出现压疮的概率进行初步的评估，评估的内容涉及患者的年龄、体重、皮肤状况、病情等。

尽量避免摩擦容易发生压疮的部位 避免摩擦需要做到以下几点：第一，帮助患者翻身时需要轻柔，避免推拉患者。第二，更换床单时要注意抬起患者，不要在患者还在床上的时候拉扯床单。第三，使用便器时要注意，不要硬塞、硬拉。第四，患者在半卧位或是坐位的时候，要固定好患者，避免患者出现身体下滑的状况。

做好皮肤的护理 皮肤护理要做到以下几点：第一，每天都需要用温水清洁皮肤，清洁后及时擦干，保持皮肤干爽。第二，每天都要检查患者的皮肤。第三，患者的贴身衣服或是

床上用品尽量使用纯棉的，不要使用塑料或是橡胶等不透气的材料。第四，患者的衣物和床品要经常更换，保持床品的整洁、平整。第五，对于出汗较多或是长期卧床的患者，患者出汗后要及时擦洗干净出汗的部位。

做好营养支持 营养支持包括饮食支持和必要的营养素支持。饮食方面需要注意：第一，多摄入优质蛋白，补充足够的维生素和膳食纤维，不要进食过饱，以免出现消化不良的症状。第二，不要吃辛辣油腻的食物，饮食要均衡。第三，如果患者出现了贫血或是低蛋白血症，需要在医生的指导下进行营养素支持或是药物治疗。第四，控制好患者的血糖，血糖过高容易引发压疮。

做好心理的护理 护理人员应跟患者及其家属普及压疮的相关知识，让患者及家属意识到压疮的严重性，在患者康复过程中，能够做好患者的皮肤护理，保持患者皮肤的干爽清洁。此外，家属还需多鼓励患者，当患者出现不良情绪时，及时帮助患者舒缓情绪，放松心情。

老年人骨折后的快速康复护理

▲ 广东省中医院珠海医院 林锦芝



老年人骨折是一种常见的意外伤害，尤其是在骨质疏松、肌肉力量减弱的情况下更容易发生。骨折不仅会导致身体功能受损，还可能对老年人的生活质量造成影响。老年人骨折后的康复期通常比年轻人长，因为老年人的骨密度较低，骨折后愈合速度慢。另外，老年人的身体机能较弱，容易出现并发症，如感染、深静脉血栓等。因此，需要更加重视老年人骨折后康复，正确的康复护理措施可以帮助老年人更快地恢复健康，减少并发症的发生。本文将介绍老年人骨折后的快速康复护理知识，帮助大家更好地了解和照顾骨折后的老年人。

骨折后的急救

老年人骨折后，需要进行急救处理，不要移动骨折部位，以免加重伤势。应该尽快拨打急救电话或将老年人送往医院，接受专业医生的治疗。在等待医疗救助的过程中，可以用冰袋或冷敷物敷在骨折部位，以减轻疼痛和肿胀。

遵医嘱进行治疗

在医院接受治疗后，老年人需要严格遵守医生的治疗建议。通常情况下，医生会对骨折部位进行固定，并开具相应的药物治疗方案。老年人需要按时服药，定期复查，以确保骨折部位愈合顺利。同时，老年人还需要遵守医嘱进行适当的康复训练，以恢复受损的肌肉和关节功能。

此外，应定期对伤口进行消毒换药，保持伤口干燥清洁，避免受到外界污染。

早期进行康复训练

在骨折部位解除外固定后，老年人需要进行适当的康复训练，帮助恢复肢体肌肉力量和关节功能。康复训练可以帮助老年人恢复正常的日常活动能力，减少疼痛感，提高生活质量。康复训练应该由专业的康复医生或理疗师指导，根据老年人的实际情况进行个性化设计，循序渐进，避免暴力性急进性训练模式。

减少并发症的发生

老年人骨折后容易出现一些并发症，如压疮、深静脉血栓等。为了避免这些并发症的发生，家庭成员需要帮助老年人进行身体转移，定期更换体位，保持皮肤清洁干燥。同时，老年人还需要进行适当的肢体活动，以预防深静脉血栓的发生。

饮食对老年人骨折后的康复非常重要。良好的营养可以促进骨折部位的愈合，增强免疫力，减少并发症的发生。老年人需要摄入足够的蛋白质、维生素D和钙质，以促进骨折部位的愈合。此外，老年人还需要适量的碳水化合物和脂肪，以提供能量支持康复过程。

提供心理支持

骨折对老年人的生活造成了一定的影响，可能会导致情绪低落、抑郁等心理问题。家庭成员需要给予老年人充分的关爱和支持，帮助他们树立乐观的态度，保持良好的心态。可以陪伴老年人进行一些适当的娱乐活动，如听音乐、看电视等，让他们感受到温暖和快乐。

老年人骨折后的康复护理是一个综合性的过程，需要家庭成员和医护人员的共同努力。正确的急救处理、医生的治疗建议、良好的营养、避免并发症、心理支持和定期的康复训练都是非常重要的。通过科学合理的康复护理，可以帮助老年人尽快恢复身体功能，重返正常生活。

骨折后该如何处理

▲ 山东省阳谷县人民医院 孙振亚

骨折是指骨骼在外力作用下发生断裂的情况，属于常见的骨伤类型。对于骨折后的愈合与康复，正确处理是关键。本文将为大家科普一下骨折后的处理方法，希望对您或家人的骨折康复有所帮助。

识别骨折类型

在骨折发生后，需要第一时间判断骨折的类型，依据骨折的形态和程度来分，主要有以下几种类型：

完全性骨折 骨折线贯穿骨皮质和骨髓腔，形成的骨折段为2个或以上。

不完全性骨折 骨折线仅局限于骨皮质内，没有贯穿骨皮质。

开放性骨折 骨折的同时出现了皮肤破损情况，骨折端暴露于外界环境。

闭合性骨折 尚未出现皮肤破损情况，骨折端未暴露于外界环境。

固定骨折部位 在确定骨折类型后，要将骨折部位尽快稳定，避免出现骨折端移位加重损伤情况。

保持患肢静止 尽量不要让患肢活动，防止骨折损伤加重，可通过夹板、绷带等来固定患肢，注意要保持舒适。

缓解肿胀 将冰袋放置在骨折部位，对缓解肿胀和疼痛症状有一定帮助，敷冰时间以20~30 min为宜，两次的间隔时间以1~2 h为宜，但不要直接将冰袋接触皮肤，避免温度过低冻伤皮肤。

抬高伤肢 将患肢适当抬高到心脏水平之上，这样利于缓解肿胀，可以利用枕头、毛巾等物品将患肢尽量垫高。

及时就医

将骨折部位稳定之后，要及时就医接受专业治疗，骨科医生会根据骨折的类型、程度和患者的年龄、健康状况等进行综合考虑，制定最佳的治疗方案。骨折的治疗方法主要有以下几种：

保守治疗 对于稳定性较好的闭合性骨折可以采取保守治疗，利用外固定方法（如石膏、夹板等）使骨折端保持稳定，促使骨

折愈合。

手术治疗 对于稳定性较差的闭合性骨折或开放性骨折，通常是通过手术将骨折端复位并固定，来促进骨折愈合。

康复治疗 无论采用哪种治疗方法，康复治疗都是骨折后的重要环节，可以通过物理治疗、功能锻炼等方法，促进患者关节活动度、肌肉力量和日常生活能力恢复。

积极预防并发症

骨折后容易出现一些感染、血栓、关节僵硬等并发症，为减少并发症的发生，有以下事项需要注意。

保持伤口清洁 对于开放性骨折，需要清创伤口，预防感染，早早就医。

遵医嘱用药 根据医生的建议，按时服用抗生素、抗凝药等药物，以免发生感染和血栓等不良情况。

积极康复 遵医嘱进行康复治疗，以免出现关节僵硬等并发症。

饮食调理

合理的饮食对于骨折的愈合和康复具有重要意义，患者应注意以下几点：

增加钙质摄入 增加富含钙质的食物摄入，如牛奶、豆腐、鱼类等，这样可以通过钙质来修复骨骼，促进骨折愈合。

保证蛋白质摄入 蛋白质是骨骼修复的基本物质，应保证足够的蛋白质摄入，多吃瘦肉、鸡蛋、豆类等。

控制脂肪摄入 过多的脂肪摄入会影响钙质的吸收和利用，因此应控制脂肪摄入，不要食用过多的油腻食物。

补充维生素D 维生素D有助于钙质的吸收和利用，可通过晒太阳、食用富含维生素D的食物（如鱼肝油、蛋黄等）或服用维生素D补充剂来补充。

总之，在发生骨折后，应及时判断骨折位置与骨折类型，综合考虑之后选择最佳的治疗方案，患者要积极预防并发症，积极配合康复治疗。