



肋骨骨折的护理方法

▲ 山东健康集团肥城医院 伊云云

我们人类的肋骨共有12对，且呈对称状分布在胸部的两侧。除了第11和第12对肋骨外，其余肋骨均与颈椎、胸椎相连，从而构成了一个相对封闭的空间，对内部的脏器形成了全方位的保护。肋骨骨折在骨折类病变中发病率较高，其中超过九成成为胸廓骨折。受到外界暴力的影响后，不仅骨骼会发生断裂，且内部脏器也会受到一定的影响。该类患者最明显的表现就是不敢用力咳嗽，使得痰液在上呼吸道发生滞留，导致下呼吸道分泌物无法正常外排，不仅增加了肺内压强，还会产生肺部感染的问题，因此针对患者护理时不仅要考虑症状护理，还需加强感染预防的护理工作。

肋骨骨折的护理方法

基础护理 肋骨骨折首要任务就是止痛，可叮嘱患者通过加强深呼吸的方式缓解疼痛感，必要时给与患者镇痛。另外，指导患者掌握有效咳嗽及深呼吸的方法，有效咳嗽方法为：患者呈坐位，上身略向前倾，双脚着地，可将一枕头放于双手中环抱，然后多次进行

缓慢的缩唇呼吸，即深吸后屏息3~5s，缓慢吐气，重复。同时保持身体前倾，自胸腔开始2~3次的短促咳嗽，用力，张口将痰液咳出。咳嗽时保持腹肌收缩，也可以手按压上腹借力，辅助咳嗽。停止咳嗽后，呼吸残余气体，再次缓慢深呼吸，重复以上操作。深呼吸的方法为：保持身体正直坐，双手放在膝盖上，舌尖抵住上颚，通过鼻子缓慢吸气，默数3s，然后放松舌尖，嘴唇上噘，犹如吹口哨般缓慢吹气吐出，默数6s，保持吐气时间为吸气时间的2倍。

体位护理 术后帮助患者调整合适的休息体位，不需要一味强调平卧休养，因为肋骨骨折相比于四肢骨折的运动能力更好，因此可尝试采取半卧、坐位等体位辅助，避免长时间处在单一卧位下产生的不适感。但在选择侧卧位时，千万不能采取患侧卧位，如两侧肋骨均发生骨折，则需避免侧卧位休息。

饮食护理 术后早期阶段需告诉患者忌口，就是饮食需更偏清淡、易消化的食物，日常喜欢吃素的，可以继续多吃蔬菜水果；日常喜欢吃荤的需要暂时忍耐，多选择蔬菜

类食物，肉类则可使用鱼肉、鸡肉等易消化的类型。严格杜绝辛辣、油腻、生冷类的食物，还要戒烟戒酒。

功能锻炼护理 医生要鼓励患者完成深呼吸、咳嗽等肺部锻炼，并帮助其扣背排痰，以促进痰液的外排，并重建咳嗽和呼吸的神经反射。如患者感觉疼痛，则可在咳嗽时减小力度，并适当以手按压胸部，避免过度牵拉。深呼吸锻炼时吸气时间延长、呼吸时间缩短，以使肋骨逐渐适应肺部的扩张，避免影响肋骨稳定。

感染预防护理方法

肺部感染的预防 由于肋骨的主要保护对象为胸腔内的脏器，其中以肺的体积最大。而一旦肋骨出现骨折的情况，尤其是严重性骨折，则会直接对胸腔内脏器造成影响或损伤，也有可能出现胸腔积液的问题，均可能导致肺部感染。为有效预防这类并发症，我们需要在手术时确认是否具有胸腔积液的问题，如发现则在术后也需要特殊注意，及时检查，并配合扣背等护理操作，及时发现潜

在的风险，并预防肺部感染的发生。同时，患者朋友在术后应积极进行床周的活动，通常肋骨骨折对四肢的运动功能，尤其是下肢运动功能不会构成影响。早期运动不仅可以改善代谢、免疫等功能，还可促进血液循环，从而降低胸腔积液的发生概率，可更好预防和控制肺部感染的问题。

皮肤感染的预防 肋骨骨折患者也需要一定的卧床静养，以避免运动对肋骨造成的牵拉，保证骨折面恢复环境的稳定性。在其卧床静养阶段，护理人员必须定时帮助其更换体位，但要注意控制侧卧位的时长，以避免后背产生压疮。还需要定时测量体温，更换体位时可用手感觉一下温度是不是过高，判断患者是不是发烧。还要加强日常的清洁，使用温水擦拭非手术区域的皮肤，并及时拭干，以保持皮肤的干净和干燥，降低细菌的滋生概率。及时更换创口的辅料，如发现出现渗液的情况，需在第一时间更换，并密切关注引流管内引流液的变化，预防皮肤感染的问题。

胳膊肘受伤后 为何特别容易僵硬?

▲ 山东省枣庄市薛城区人民医院 冯苏

胳膊肘部是由骨骼、关节囊、韧带、肌肉等组成，是一个复杂的关节。当肘部无论是扭伤、骨折，还是受到其他损伤，均会损害关节周围的组织。这些受损组织会引发炎症反应，使得关节出现肿胀、疼痛等情况，活动受到限制，特别容易感到僵硬。本文将带大家了解胳膊肘受伤容易出现僵硬的原因，并探讨一些缓解僵硬的方法。

导致僵硬的原因有哪些?

炎症反应 胳膊肘受伤后，处于关节周围的组织会发生炎症反应。这些炎症细胞会释放出化学物质，致使关节出现肿胀，感到疼痛。此外，还会对关节的灵活性造成严重影响，使得关节变得僵硬。

关节纤维化 在胳膊肘受伤后恢复期间，在关节周围的组织有可能会衍变为纤维疤痕。而这些纤维疤痕的形成，会对关节的活动范围产生影响，促使关节僵硬。

肌肉萎缩 胳膊肘受伤后，通常患者会被疼痛所影响而无法活动肢体。一旦不活动时间较长，则会使得关节周围肌肉出现萎缩现象。一旦肌肉萎缩，则机体对关节的支撑力和保护力均会有所削弱，继而降低关节的稳定性，变得更加僵硬。

腱鞘狭窄 腱鞘结构为管状，起着润滑和保护效果，其包裹于肌腱。胳膊肘受伤后，腱鞘有可能会发生炎症反应，出现肿胀，致使腱鞘变得狭窄。在此情况下，肌腱的滑动会受到限制，继而影响关节正常活动。

如何减轻胳膊肘受伤后的僵硬感?

按摩 使用手指或手掌，按摩受伤的胳膊肘区域，压力轻柔。开始于肘部周围，逐渐向上下方向移动，以促进血液循环和

放松肌肉，恢复关节活动范围，缓解僵硬。

冷热敷 在治疗时，为缓解疼痛和肿胀，可以采用冷热敷办法。将热水袋、热毛巾或热敷垫敷在受伤的胳膊肘上，对肌肉起到放松作用，促进血液循环。将冰袋或冰块包裹在毛巾中，随后敷于受伤胳膊肘，起到缓解炎症和疼痛的效果。但在使用冷热敷疗法时，需要避免过度使用，以免对肘关节造成不良影响。

早期治疗 受伤之后，需要及时到院进行治疗。早期得到有效治疗，炎症能够得到有效控制，疼痛感也会较轻，并且并发症发生率降低。

物理治疗 接受康复锻炼，让理疗师从旁协助。锻炼项目可以是关节活动范围训练、肌肉力量训练等。通过进行这些训练，对关节灵活性和功能的恢复有着极大帮助。

保持活动 在医生的指导下，开始适当的关节活动。需要注意的是，不能长时间固定胳膊肘，也不能够长时间不活动，避免肌肉出现萎缩，同时避免关节出现纤维化现象。

手术治疗 针对出现严重僵硬情况，有可能需要进行手术治疗，例如关节镜手术等，达到松解关节周围组织、改善活动范围的目的。

总体而言，肘关节僵硬是肘关节损伤后的常见现象，炎症、关节纤维化等均可能导致出现僵硬情况，因素较多。为减轻僵硬，恢复关节功能，治疗时可以采用按摩、早期治疗、物理治疗等方法。及早采取适当措施，积极恢复活动，可以帮助患者尽快恢复肘关节功能，减轻不适，提高生活质量。如果你的胳膊肘在受伤后出现僵硬，建议及时咨询医生或理疗师，以获得个性化的治疗建议。

脊柱骨折只能彻底“躺平”吗?

▲ 山东省枣庄市薛城区人民医院 刘振龙

在各种骨折情况中，脊柱骨折最为严重，一旦出现，患者将面临终身瘫痪的危险。然而，很多人却对脊柱骨折情况并不十分了解，可能造成治疗的延误，影响后期恢复，甚至遗留终生后遗症。当发生脊柱骨折后，从此是否只能“躺平”？本文就简单向大家科普，什么是脊柱骨折，发生脊柱骨折后需要如何处理等知识，以供参考。

什么是脊柱骨折

脊柱骨折是临床骨科比较常见的创伤性疾病，发病率约5%~6%，其中以胸腰段发生骨折的概率最高，颈段骨折概率次之，脊柱骨折多伴有脊髓损伤及马尾神经损伤情况。据调查，男性、青壮年发生脊柱骨折的概率相对较高。脊柱骨折多受外力所致，包括直接外力与间接外力，其中直接外力包括车祸、房屋倒塌等，而间接外力则如自高处跌落时足跟部或者臀部着地，巨大的冲击力上传至胸腰段，引起骨折。另外，骨质疏松、原发性脊柱肿瘤等疾病也会引起脊柱骨折问题。

脊柱骨折的检查

脊柱骨折后，可通过影像学检查判断骨折类型。影像学检查方法包括：X线检查、CT检查、MRI检查。其中X线检查操作比较简单，但是影像质量不理想，而CT检查只能观察到锥体的骨折情况，无法显示椎体受压情况。MRI检查相对更准确一些，能够观察骨折血运情况。

患者怎样识别脊柱骨折

疼痛感 当发生脊柱骨折后，患者会感受到剧烈的疼痛，尤其是骨折部位的疼痛感更加明显，严重时甚至可能痛到无法呼吸。

活动受限 脊柱骨折后会出现明显的活动障碍，通常表现为无法行走、站立等，对日常其它活动也会造成不同程度的影响。

感觉迟钝 患者会感觉到肢体异常的麻木感，并伴有刺痛症状。

肌肉僵硬 四肢肌肉会呈现异常僵硬的状态，主要关节无法弯曲和伸展，也就是无法自如控制自己的肢体。

脊柱形变 病情严重的患者会出现脊柱形变的情况，从背部观察脊柱形态能发现明显的侧弯情况。

脊柱骨折的处理方式

当出现脊柱骨折情况后，通过正确、科学的处理，也是能像正常人一样站立起来自由活动，告别“躺平”。

保持静止 一旦可能发生脊柱骨折时，需第一时间保持在原地不动，也尽量不要调整自己的身体位置，除拨打急救电话外，应保持静止，如肢体已经无法移动可由他人代替拨打，避免对脊柱造成进一步的损伤。如发现他人可能发生脊柱骨折，需立即拨打急救电话，并对伤者给予保护，避免周围其他人随意移动伤者。

影像检查 入院后可通过影像学检查确定骨折的具体情况，可使用X线、CT、MRI等，根据病情而定，但要注意移动患者时加强保护。

保守治疗 针对骨折情况较轻者，可通过保守治疗的方式干预，先叮嘱其在一定时间内绝对卧床静养，不得进行任何形式的床下运动。再为其提供止痛药物、理疗等干预方式，控制疼痛程度，并消除局部组织的水肿、血肿等，为骨骼的恢复提供稳定的环境条件。

手术治疗 针对中度或重度患者则必须采取外科手术方式，通过复位和内固定方式恢复脊柱生理曲度，控制对神经的压迫。

总之，脊柱骨折属于常见且极为严重的骨折类型，需要及时判断骨折情况，科学处理，就能使患者再次站立起来，告别“躺平”。