



做好这6件事 骨折恢复快

俗话说“伤筋动骨一百天”，骨折作为人体常见的意外伤害，不仅需要及时进行医疗救治，还需精心护理。正确且规范的护理措施是加快骨折患者恢复速度的有效办法，对降低并发症出现的概率具有重要意义。那么，骨折了应该如何护理呢？做好这6件事，恢复的速度或许更快，一起来看！

1. 保证足够的休息时间 在骨折初期，患者身体需要足够的时间对受损的组织进行修复。因此，应该尽量避免不必要的活动，特别是避免让骨折部位受力。患者在移动时，要注意保护好骨折部位，以避免造成二次伤害。此外，要避免过早地进行康复训练，尽可能减少活动对骨折部位愈合的影响。

2. 开展积极的疼痛管理。 疼痛是骨折后常见的症状之一，对患者的生活质量产生很大影响，需根据患者的疼痛程度，选择适当的止痛药来减轻症状。如在康复初期，患者可适当抬高患肢，结合冰敷、理疗等方式，加快血液循环，对消除疼痛、肿胀具有重要作用。此外，监测患处的情况也是需要重视的一个环节。在生活中，患者需注意石膏、夹板等外固定物的松紧情况，如果出现骨折部位远端肿胀、皮肤发紫等情况，则说明骨折部位可能由于固定较紧出现了血液循环障碍，此时需及时告知医生，做出处理。

3. 适当补充身体营养 饮食对加快骨折患者身体康复具有重要作用，在日常饮食中，患者不仅需要构建均衡的饮食结构，还需养成良好的饮食习惯。第一，构建均衡的饮食结构。对于骨折患者而言，补充蛋白质尤其重要。日常生活中，患者应该多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼肉、鸡蛋等优质蛋白，还可多摄入新鲜的水果

和蔬菜，补充身体所需的维生素和膳食纤维，提升机体免疫力，减少便秘、胀气、食欲不振等不良情况发生。第二，积极改善不良的饮食习惯。患者需遵循少食多餐、规范饮食、清淡饮食原则，避免过度饮食、暴饮暴食，避免辛辣、生冷等食物摄入，尽可能减少对胃肠道的刺激及对骨折康复的影响。

4. 保持正确的姿势 正确的姿势不仅可以减轻疼痛，还能加快患者患肢血液循环，降低感染、血栓等并发症出现的风险，促进骨折部位的愈合。对于不同骨折部位的患者，需遵医嘱保持正确的姿势。例如，在医护人员的指导下，颈椎骨折患者应取平卧位，避免颈部移动；腰椎骨折患者应平卧在硬板床上，尽可能减少对腰椎造成额外的压力；四肢骨折患者要避免将受伤的肢体放在不利于康复的位置。

5. 养成良好的生活习惯 良好生活习惯不仅能加速患者身体康复的进程，还能有效降低并发症出现的概率和感染风险。首先，注重患者个人的卫生清洁，保持皮肤和口腔干净。家属可帮助患者在饭后进行口腔清洁，定时用温水擦拭身体，更换衣物，预防感染。其次，保持居住床铺的平整、清洁。经常清洗晾晒床单、被套、枕套、衣物等用品，减少出现褥疮并发症的可能性。最后，营造良好的居室环境。定期打扫患者居室卫生，保持居室的干净、整洁，适时开窗通风，



促进空气流通。

6. 给予患者心理支持 除了身体上的护理，患者心理护理也不容忽视。大多数情况下，骨折患者需要长期进行卧床静养，活动受限加上患肢疼痛，将增加患者出现焦虑、沮丧、无助等不良情绪的可能性，对加快患者身体康复极为不利。一方面家属需积极监测患者的情绪变化，及时进行不良情绪疏导，多与患者沟通交流，耐心听取患者意见，为其提供必要的帮助和支持，减轻患者的心理负担，加快身体康复进程。另一方面，可培养患者的一些兴趣爱好，如看书、听音乐、下棋等，以此转移注意力，帮助患者树立积极的生活信念，为其提供面对治疗和生活的动力。

总之，骨折后的护理工作包括很多方面，需要医护人员和家属的共同努力，确保患者能够快速康复。在护理过程中，患者不仅需要保持足够的休息、做好疼痛管理、补充营养、保持正确的姿势、预防感染和提供心理支持等，还需积极配合医护人员，做好自我管理和自我保健工作。只有在全面、科学护理的基础上，才能加快骨折的恢复速度，促进患者早日恢复健康。

贺州市中医医院 谢丽香

高血压患者的运动建议与护理

高血压是一种常见的慢性疾病，它会影响人体的血压调节机制，导致血管损伤、心脏负担加重等问题。高血压患者需要采取适当的运动和护理措施，以保持身体健康。本文将详细介绍针对高血压患者的运动建议与护理方法。

首先，要进行适当的运动。
1. 轻度有氧运动：高血压患者可以进行轻度有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等，这些运动有助于增强心肺功能，提高身体代谢水平，从而降低血压。
2. 运动频率和时间：高血压患者应根据自身情况，制定合理的运动计划，每周至少进行三次运动，每次持续时间在30分钟以上。
3. 运动强度：高血压患者的运动强度应适中，以不引起身体不适为宜。如感到不适，应立即停止运动并寻求医生的建议。

其次，要保持良好的生活习惯。
1. 控制饮食：高血压患者应保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，多食用富含维生素和膳食纤维的食物。
2. 定期监测血压：高血压患者应定期监测血压，了解血压波动情况，以便及时调整治疗方案。同时，在运动前和运动后也要注意监测血压，以避免意外发生。
3. 戒烟限酒：高血压患者应戒烟限酒，避免尼古丁和酒精对心血管系统的伤害。同时，应避免饮用含咖啡因和碳酸的饮料，以免加重病情。
4. 保持心理平衡：高血压患者应保持良好的心理状态，避免情绪波动过大。如有心理问题，应及时咨询心理医生，以获得专业的帮助。

总之，高血压患者在进行适当的运动和保持良好的生活习惯的同时，还需要定期监测血压，以保持身体健康。如有疑虑或出现身体不适等症状，应及时就医。

山东省淄博市博山区
计划生育服务中心
区妇幼保健院 张娟

欢迎订阅

大众卫生报



扫码立即订阅
《大众卫生报》

全年定价168元
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅
邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
订报热线：0731-84326226 新闻热线：0731-84326206 广告热线：0731-84326448