

# 骨折后的这几大禁忌，你知道吗？

赵艳东

山西省临汾市中心医院 山西 临汾 041000

**摘要：**骨折是一种日常生活中常见的骨科疾病。骨折指的是骨结构的连续性完全或者出现部分断裂。通常情况下儿童及老年人患病人数较多。多数骨折的患者在手术之后都可以恢复到骨折前的正常状态，也要少部分患者留有后遗症。民间有句俗语“伤筋动骨一百天”指的是骨折之后需要修养一百天的时间。骨折之后的确有许多事项值得我们注意。例如：大量摄入骨头汤补钙，以促进谷歌愈合。其实这一方式是错误的。除此之外，还有许多骨折后的禁忌事项，本文就为大家进行详细的介绍。

**关键词：**骨折；骨折后的禁忌事项；骨折后如何正确处理

前言：随着互联网等通讯工具的发达，一些错误的骨折知识快速传播导致一些骨折病人无法有效的康复，那么骨折之后的禁忌有哪些？接下来就为大家一一进行讲解。

## 1 骨折之后的禁忌

### 1.1 骨折患者不宜盲目补钙

钙是人体生长发育所必须的一种元素，如果人体缺乏钙会出现抽筋等一些现象<sup>[1]</sup>。除了骨折患者，在日常生活当中人们都会利用一些手段来进行钙的补充。特别是一些老人会做一些骨头汤来给正在发育的儿童或家人补钙事实上骨头汤并不能有效的进行补钙。除此之外，很多人对“吃啥补啥”的这一论断也深信不疑。但骨头汤当中的钙物质并不容易被人体所吸收。经过长时间熬制的骨头汤，骨髓当中的脂肪会大量的浮现。曾有专家就针对这一说法进行过实验<sup>[2]</sup>，以猪的大腿骨（筒骨）用常规熬汤的方式熬制骨头汤，并对汤的成分进行分析。结果发现，即便是熬制了很长时间，每250ml骨头汤当中，钙含量约为3.85mg，而相同容量下，牛奶当中钙含量约为300mg。骨头汤当中的钙含量只有牛奶当中钙含量的1.3%，还不到1 / 50。这些骨髓当中的钙含量很少，且经过熬煮的骨头当中大量的脂肪会跑到汤剂当中，不仅钙含量比牛奶还低，长时间食用这种骨头汤，还会对血糖、血脂血压等有不利的影

响。除此之外，骨折患者如果加大钙的摄入量这一行为并不利于骨折部位的愈合。一些骨折比较严重的患者需要长时间的卧床修养。大量补钙会增加患者高血钙的风险，还会降低血磷。这是因为骨折患者长期卧床，由于其身体消耗及运动等严重的收到了限制，钙的吸收和利用相比正常人有所区别，肾小球对于钙的重吸收也会增加。因此骨折病人的身体当中并不缺乏钙质。患者只需

要遵照医嘱进食修养即可，且不可盲目补钙。

### 1.2 骨折患者忌吃肉骨头

许多人认为肉类营养丰富，骨折后的患者要多吃肉骨头来补充身体营养，促进其恢复。这一做饭在现代医学当中也被证明是错误的。骨折患者如果摄入肉骨头过量，不仅不会促进骨骼的愈合，还会延长其恢复的时间<sup>[3]</sup>。这是因为谷歌的愈合和再生依靠的是骨膜和骨髓。如果想要使这骨膜和骨髓充分的发挥其价值，需要骨胶原。而肉骨头当中的物质会增加患者体内的无机物，导致体内的骨内有机质比例失调，导致谷歌愈合受到一定的阻碍。需要注意的是，少量使用并不会影响患者的骨骼恢复。

### 1.3 骨折患者忌偏食

骨折之后，除了骨骼之外，患者的多出肌肉组织也会受到损伤，局部还会出现水肿、充血等现象<sup>[4]</sup>。患者自身机体对于这些现象是有一定修复能力的，但修复的过程中需要消耗能力及一定的“修复材料”。这些能量和“修复材料”的主要来源就是患者摄入的各类营养物质，想要快速促进骨骼的愈合和恢复，患者不能挑食、偏食，要根据医生的要求合理的补充各类营养物质，丰富饮食结构。如果食物太过单一无法全面的补充营养，是不利于肌肉组织损伤恢复的。通常情况下建议多食用一些维生素含量丰富的食物。

### 1.4 骨折患者忌不好消化的食物

通常情况下，患者在出现骨折之后需要采用石膏或者夹板来对骨折部位进行固定，这会极大程度上限制病人的行动。再加上受伤部位发生的疼痛及生活上的一些不便，会给患者的身心都所带来一定的影响，很有可能导致其食欲下降，从而引起便秘。因此，患者要多食用一些易消化的食物，多吃水果蔬菜。

### 1.5 骨折患者忌吃大量白糖

骨折患者摄入大量白糖会导致体内的葡萄糖急剧代谢,从而增加代谢乳酸、丙酮酸等代谢中间物质,严重的还会造成机体酸中毒。当患者摄入大量白糖之后,身体当中的碱性物质就会开始工作,积极的参与中和作用,避免患者血液酸性。中和作用会消耗大量的钙,影响骨折患者的恢复。除此之外,摄入过多的白糖还会导致患者体内的维生素B<sub>1</sub>的含量减少。这是因为糖再人体内转化的时候必须要用到维生素B<sub>1</sub>,当维生素B<sub>1</sub>的含量不足的时候,肌肉的神经活动能力会变差,影响骨折的恢复<sup>[5]</sup>。

#### 1.6 骨折患者忌喝水太少

许多骨折后的患者由于如厕不变,会减少喝水量,尤其是一些骨折较为严重的患者。由于这类患者需要卧床修养,为了减少上厕所的次数,建设了喝水量。这样做虽然有效的减少了行动次数,但产生的后果也更为严重。长时间卧床的病人本身活动量就很小,肠胃蠕动的能力较差,如果较少喝水量导致其大便干结,导致便秘。患者长期卧床还会引起小便滞留,导致尿路感染等。因此,患者发生骨折之后,还是要按照人体所需来喝水,不要刻意的减少饮水量。

#### 1.7 骨折患者切忌饮酒

一些年纪较大的患者认为药酒等酒类适饮用可以活血化瘀。因此在骨折之后饮酒以促进愈合。这种行为和认知是错误的。饮酒不利于骨骼的新陈代谢,还会削弱患者集体自身的修复能力,同时还会损害骨骼的生长发育。除此之外,饮酒也不利于药物发挥其药效,影响治疗效果。

#### 1.8 骨折患者忌长时间使用三七片

患者刚出现骨折的时候,患者体内有可能会发生内出血,还会有淤滞的积雪等。这会导致病人骨折处会导致肿胀和疼痛的发生。三七片具有收缩血管的功效,可以加速凝血,很多骨折的病人都会服用三七片。但是发生骨折后一周,内出血停止,损伤的组织也开始渐渐修复,机体受损组织修复的过程中会需要大量的血液供应。如果这个时候再服用三七片,患者的局部血管会一直保持收缩状态,会影响患者血液的正常运行,不利于骨折的愈合。

#### 1.9 骨折后的患者慎用止痛药

骨折后的患者是可以适当使用止疼药的,但要严格按照医嘱,慎重使用。首先止痛药有可能引起管着出现出血倾向。骨折患者手术之后,由于创面渗血等一些缘故,需要进行止血治疗,阿司匹林等止痛药可以克制凝血酶原再肝内的形成,导致其含量降低,还会影响血

小板的生理功效,延长其凝血时间,很容易引起出血偏向。除此之外,止痛药物还有可能损害肾功能。骨折的患者本身由于手术等会大面积的使用药物,这些药物或多或少的会损害患者的身体机能。其中以肾功能的损害较为常见。止痛药会抑制前列腺素的合成,导致患者出现慢性间质性肾炎等相关疾病。因此骨折患者手术之后如果疼痛并不严重的话,尽可能的避免服用止痛药。

### 2 骨折后该如何护理

介绍了这么多骨折后的禁忌,那么骨折后该如何护理呢?

#### 2.1 做好心理护理

首先,要做好骨折患者的心理护理。由于骨折患者多为老年人或儿童,心理承受能力等都较为脆弱。家属要明确骨折护理的重要性,由医护人员指导或者家属主动学习正确的护理方式,担负起照顾患者的责任,使得家属有计划地开展护理工作。在住院期间,家属就应该多观察护理人员的护理手法,时刻了解护理知识和技能。医护人员要适当的和患者进行沟通,做好其心理护理工作。积极引导患者说出自己的疑问并为他们耐心解答,使患者充分得到了了解自己的身体情况。由于患者的心态很容易受到影响。家属良好的护理可以有效的缓解患者心理上的压力,避免出现不安紧张的情绪。

#### 2.2 做好术后的功能锻炼

手术之后患者进行运动康复治疗。在手术第一天医生要指导并帮助患者被动进行股四头肌、小腿三头肌舒缩以及屈伸膝关节的相关练习。在患者手术之后的两个月内根据患者的恢复情况及医生的要求来进行不同时期的运动康复训练,直到患者完全康复。

#### 2.3 疼痛护理

手术之后的3~4天,患者还会产生一定的疼痛,疼痛会随着时间逐渐减轻。如果疼痛比较的严重可以采取一定的干预。如果疼痛的程度比较的轻,可以采用注意力转移法,聊天,看电视等方法来转移患者的疼痛。适当牵引来缓解疼痛。如果患者的疼痛比较的严重可以适当的服用一些药物来缓解患者的疼痛。患者不可以自行用药。

#### 2.4 饮食护理

患者的日常饮食首先要遵循相关医嘱,在结合患者自身的口味,进行营养于热量的合理搭配。患者需要摄入蛋白质、维生素、钙质含量丰富的食物,还要保障患者可以有效的吸收,避免出现便秘的情况。如果患者患有其他的基础疾病,要根据患者的身体状况适当的搭配饮食,例如:高血压患者要尽量低盐低油,糖尿病患者

则要低脂、低糖。

骨折之后的注意事项有很多,患者及家属切记盲目乱补或用药。一定要遵循医嘱饮食和用药来合理护理。骨折早期的时候受损部位多会出现肿胀疼痛,所以经络也会瘀阻不通,此时要注意活血化瘀,多吃蔬菜、蛋类和豆制品等。在骨折中期时,淤肿已经大部分吸收,这个期间要注意营养的补充,促进骨痂生长,加快骨折处的愈合,要注意补充蛋白质和维生素,还要多吃些钙含量丰富的食物。在骨折后期要注重补气血,稳固骨痂的生成,舒筋活络,保证骨折处关节运动灵活自如,恢复以往的功能。

#### 参考文献

[1] 赵克聪,张宝翠,范静宇,等.持续性护理对老年股骨粗隆间骨折术后患者的效果[J].中国康复理论与实

践,2022,28(2):170-174.

[2] 许丽琴,邱雯君,周程慧,等.家长协同治疗性游戏在上肢骨折手术患儿护理中的应用[J].护理学杂志,2022,37(6):15-17.

[3] 黄晓玲,蔡建树,李州,等.胸腰椎骨折后路手术全身麻醉术中俯卧位护理核查方案的效果评价[J].中华创伤杂志,2021,37(8):733-738.

[4] 李婷婷,奉水华.基于量化评估策略的手术室护理在老年股骨粗隆间骨折内固定术中的应用[J].重庆医学,2021,50(5):887-892.

[5] 陈晓丽,李翠翠,孙珂,等.手术室系统化护理与常规护理降低脊柱骨折伴脊髓损伤患者术中压力性损伤的效果比较[J].中华创伤杂志,2021,37(2):152-157.