

股骨颈骨折病人的护理

吕菊珍 邝丽君

广州中医药大学第一附属医院 广东 广州 510080

摘要: 股骨颈骨折是一种常见的骨科疾病, 对于病人的生活质量产生严重影响。本文详细探讨了股骨颈骨折病人的护理要点, 包括疼痛管理、预防并发症、康复训练等方面。通过有效的护理措施, 可以帮助病人减轻痛苦、促进康复, 并减少并发症的发生。

关键词: 股骨颈骨折病人; 护理; 方法

股骨颈骨折是一种常见的骨科疾病, 多发于中老年人。由于股骨颈骨折的特殊性, 护理工作对病人的康复过程中起着至关重要的作用。恰当的护理不仅可以缓解病人的疼痛, 还可以预防并发症的发生, 加速病人的康复进程。本文将详细介绍股骨颈骨折病人的护理要点。

1 股骨颈骨折概述

股骨颈骨折是一种常见的髋部骨折, 通常发生在老年人中。由于骨质疏松和骨强度的下降, 老年人更容易发生骨折。这种骨折通常是由于跌倒、撞击或其它外伤所引起。股骨颈骨折会导致剧烈的疼痛、肿胀和活动受限, 需要及时的医疗关注和治疗。治疗方法通常包括手术和保守治疗, 具体取决于骨折的类型和严重程度。尽管股骨颈骨折是一种严重的疾病, 但通过及时的诊断和治疗, 大多数患者可以成功康复, 并恢复一定的活动能力。然而, 长期卧床和制动可能会导致一些并发症, 如肺部感染、深静脉血栓形成和肌肉萎缩等。因此, 护理和康复计划对于患者的康复至关重要^[1]。

2 股骨颈骨折患者护理的重要性

股骨颈骨折是一种常见的髋部骨折, 多发生于老年人。由于骨质疏松和骨强度的下降, 老年人更容易发生骨折。这种骨折通常是由于跌倒、撞击或其它外伤所引起。对于股骨颈骨折患者, 护理的重要性不言而喻。第一, 股骨颈骨折会导致剧烈的疼痛, 患者需要得到及时和有效的疼痛管理。有效的疼痛管理不仅有助于减轻患者的痛苦, 还能预防因疼痛引发的血压波动、呼吸急促等症状, 从而降低手术风险。第二, 正确的护理对于患者的康复至关重要。康复训练是帮助患者恢复关节功能和肌肉力量的关键。通过被动和主动的关节活动, 可以防止关节僵硬和肌肉萎缩。在康复过程中, 护士能够指导和监督患者的训练进度, 确保训练的有效性和安全性。第三, 预防并发症的发生也是护理的重要任务。长期卧床和制动可能会导致肺部感染、深静脉血栓形成和

肌肉萎缩等并发症。通过定期的翻身、拍背以及鼓励患者进行深呼吸和咳嗽, 可以降低肺部感染的风险。同时, 定期检查患者的下肢并进行适当的按摩、电刺激等护理措施, 有助于预防深静脉血栓形成和肌肉萎缩的发生。

3 股骨颈骨折患者护理方法

3.1 基础护理

基础护理在股骨颈骨折病人的整体护理中占据至关重要的地位。在这一环节中, 首要任务是确保病房环境的整洁与安静, 为患者创造一个有利于康复的外部条件。整洁的环境不仅有助于减少感染的风险, 还能提升患者的心理舒适度, 从而间接促进他们的康复进程。为了维持病房的整洁, 护理人员需要定期进行清扫、除尘, 并确保病房内各类物品摆放有序。病房内的温度和湿度也需要得到精心控制, 以保证患者能够在最舒适的环境中进行休息和康复。除了环境的整洁外, 保持病房的安静同样重要。嘈杂的环境可能会干扰患者的休息, 甚至加剧他们的疼痛感和焦虑情绪^[2]。因此, 护理人员需要采取措施减少病房内的噪音, 如调整医疗设备的工作时间、提醒探视者保持低声交流等。在确保环境整洁与安静的基础上, 护理人员还需要关注患者的体位。对于股骨颈骨折的病人来说, 保持正确的体位不仅有助于减轻疼痛, 还能防止骨折部位进一步移位或发生其他并发症。护理人员应根据患者的具体情况, 协助他们调整至最舒适的体位, 并在必要时使用支具或垫子来支撑身体, 以减轻不适感。通过营造整洁、安静、舒适的病房环境, 以及关注患者的体位需求, 护理人员可以为患者提供一个最佳的康复条件, 促进他们早日康复。疼痛管理: 定期评估患者疼痛程度, 采取合适的镇痛措施。

3.2 疼痛管理

对于股骨颈骨折患者的疼痛管理, 首先应采取非药物治疗方法, 如冰敷、理疗和放松技巧等。这些方法可以帮助缓解疼痛和肿胀, 减轻患者的痛苦。如果非药物

治疗方法无法有效缓解疼痛,可以考虑药物治疗。在医生的指导下,患者可以按时、适量地服用镇痛药物,如非处方药或处方药。药物治疗应谨慎使用,并密切监测副作用和依赖性。除了药物治疗和非药物治疗方法外,护理人员还应教育患者如何应对疼痛。患者可以学习放松技巧、深呼吸和冥想等方法来缓解疼痛。同时,护理人员也应该与患者进行沟通,了解患者的疼痛状况和需求,制定个性化的疼痛管理计划。在护理过程中,护士还应该关注患者的心理状况。股骨颈骨折患者的疼痛可能会引起焦虑、抑郁和恐惧等心理问题。因此,护理人员应与患者建立良好的沟通关系,提供心理支持和安慰,帮助患者保持积极的心态和情绪状态。

3.3 压疮预防

压疮是由于身体局部长时间受到压力,导致血液循环不畅,引起皮肤和软组织受损。(1)定期翻身是预防压疮的关键。根据患者的状况,每2-3小时翻身一次,确保患者的身体不同部位得到适当的压力缓解。翻身时,要注意避免拖拽和推搡,以免加重患者的疼痛和损伤。(2)保持皮肤清洁和干燥也是预防压疮的重要措施。每天用温水清洗患者的身体,特别注意保持褶皱和容易受压部位的清洁。同时,保持床单和衣物干燥,避免潮湿和汗渍刺激皮肤。(3)使用适当的减压工具也是预防压疮的有效方法。例如,气垫床、泡沫垫和软枕等工具可以减轻身体局部的压力,减少皮肤受压的时间。根据患者的状况和医生的建议,选择适当的减压工具并正确使用^[1]。(4)改善患者的营养状况对于预防压疮也很重要。确保患者获得足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养素,增强皮肤的抵抗力和修复能力。根据患者的食欲和营养状况,制定合理的饮食计划,并提供必要的营养补充。(5)护理人员应密切观察患者的皮肤状况,及时发现并处理压疮的迹象。如发现皮肤发红、肿胀、水疱或溃疡等症状,应及时采取措施减轻压力、促进血液循环、保持清洁并按照医生的建议进行治疗。

3.4 康复护理

在康复护理中,早期康复训练是关键。在骨折愈合的初期,患者可以进行被动的关节活动,如由护理人员或使用康复设备辅助进行的关节屈伸、旋转等运动。被动关节活动可以预防关节僵硬和肌肉萎缩,并促进血液循环。随着骨折愈合的进展,患者可以逐渐增加主动关节活动。在医生的指导下,患者可以进行主动的关节屈伸、肌肉收缩和放松等训练。主动训练有助于增强肌肉力量和关节的稳定性,进一步促进关节功能的恢复。患者可以学习如何在床上进行日常生活活动,如穿衣

服、洗漱、进食等。此外,根据患者的恢复情况,逐渐进行站立、行走等平衡和力量训练。护理人员应在康复过程中给予患者指导和支持,确保训练的安全性和有效性。除了身体功能的恢复,心理康复也是康复护理的重要方面。股骨颈骨折可能导致患者的焦虑、抑郁和恐惧等心理问题。护理人员应关注患者的心理状况,与患者建立良好的沟通关系,提供心理支持和安慰。鼓励患者保持积极的心态和情绪状态,以促进身体康复^[4]。最后,康复护理是一个持续的过程,需要定期评估患者的恢复进展。护理人员应与医生密切合作,根据患者的具体情况制定个性化的康复计划,并定期调整和评估。通过持续的康复护理,患者可以逐步恢复关节功能和日常生活能力,提高生活质量。

4 提高股骨颈骨折患者护理水平的建议

4.1 护理标准化与个性化

护理标准化意味着制定并遵守统一的护理流程和操作规范。在股骨颈骨折患者的护理中,标准化的护理流程包括疼痛管理、压疮预防、康复训练等方面的具体操作步骤和注意事项。通过制定标准化的流程,可以提高护理人员的工作效率,确保患者得到一致、高质量的护理服务。同时,标准化也有助于降低医疗差错和纠纷的风险。然而,标准化并不意味着忽视患者的个体差异和特殊需求。每个股骨颈骨折患者的情况都是独特的,因此,个性化的护理变得尤为重要。个性化的护理是指根据患者的年龄、身体状况、心理状态、生活习惯等个体差异,制定针对性的护理计划。例如,对于老年患者,可能更需要注意营养补充、心理疏导以及家庭支持;对于年轻人,可能更关注功能恢复和职业康复等方面。为了实现标准化与个性化相结合的护理,需要加强护理团队的培训和教育。培训内容应包括护理标准的制定、实施和监督,以及如何识别和应对患者的个体差异。此外,还需提高护理人员的沟通技巧和同理心,使他们能够更好地理解患者的需求,并提供更加贴心、周到的护理服务。另外,建立健全的护理质量评估体系也是提高护理水平的重要手段。质量评估应覆盖标准化的操作流程和个性化的护理计划两个方面。通过定期评估和反馈,不断优化和改进护理服务,以满足患者的需求和提高患者的满意度。

4.2 护理团队合作与交流

对于股骨颈骨折患者的护理,护理团队合作与交流显得尤为重要。通过加强团队合作和沟通,护理人员可以更好地协作,确保患者得到全面、连贯的护理服务。护理团队应包括医生、护士、康复师、营养师等多个

专业角色。明确各成员的职责和角色，确保团队协同工作。定期召开团队会议，讨论患者的病情、护理计划和康复进展，共同解决护理过程中的问题。这种团队协作可以汇聚专业知识和经验，提供更高质量的护理。有效沟通有助于信息准确传递，避免误解和疏漏。护理人员应具备良好的倾听和表达能力，关注患者及其家属的意见和需求。通过沟通，团队可以及时调整护理计划，满足患者的个性化需求。跨学科的交流与合作也是提高护理水平的关键。股骨颈骨折患者的康复往往涉及多个学科，如物理治疗、心理咨询等。加强与其他学科领域的合作，能够为患者提供更加全面、专业的服务。护理团队应积极寻求与其他专业人士的协作，共同参与患者的护理过程，确保患者在多个层面得到恰当的照顾。为促进团队合作与交流，培训和教育也是必不可少的。组织定期的团队培训活动，提高护理人员对股骨颈骨折的专业知识和护理技能^[4]。定期评估团队的协作效果和沟通质量，鼓励团队成员之间的互相支持和合作。对表现优秀的团队和个人给予适当的奖励和认可，激发团队的工作积极性和凝聚力。

4.3 持续教育与技能提升

通过不断学习和掌握新知识、新技能，护理人员能够更好地满足患者的需求，提高护理效果。对于股骨颈骨折的护理，应定期组织相关的培训课程和研讨会，使护理人员及时了解最新的护理理念、技术和方法。这些培训可以涵盖骨折的基本知识、疼痛管理、压疮预防、康复训练等方面的内容。通过持续的学习，护理人员能够更全面地了解股骨颈骨折的护理要点，提升专业素养。对于股骨颈骨折患者的护理，实践操作技能非常重要。因此，应定期组织实践培训和操作演练，加强护理人员在实际工作中的操作能力和应对能力。通过模拟演练和案例分析，提高护理人员在紧急情况下的反应速度和处理能力。通过参与研究，护理人员能够深入了解股

骨颈骨折的最新研究成果和前沿动态，不断更新自己的知识体系。同时，鼓励护理人员攻读学位和进修课程，提升自身的学术水平和专业素养，以便更好地服务于患者。对参与培训的护理人员进行定期考核，评估他们的学习成果和实际应用能力。对于表现优秀的护理人员，给予适当的奖励和晋升机会，激发他们继续学习和提升的积极性。通过与其他医疗机构、学术团体或专家进行交流与合作，护理人员能够分享经验、互相学习，共同提高护理水平。这种跨机构的合作与交流有助于打破信息孤岛，促进护理专业的发展和进步。

结束语

股骨颈骨折病人的护理是一项综合性的工作，需要从多个方面入手。作为医护人员，要不断学习和掌握新的护理知识和技能，为病人提供更加专业、全面的护理服务。同时，也要关注病人的心理需求和情感状态，给予必要的关爱和支持。通过与病人和家属的密切合作，共同促进病人的康复进程。

参考文献

- [1]黎春芳.快速康复护理在股骨颈骨折病人围手术期的应用分析[J].黑龙江中医药,2021,48(04):214-215.
- [2]庄晓静.高慧秋.王俊.顾三军.芮永军.徐耀增.经皮加压钢板快速康复与传统方法治疗移位股骨颈骨折的比较[J].中国矫形外科杂志,2022,27(06):501-505.
- [3]朱慧.卞龙艳.曾萍.行为改变护理干预可促进股骨颈骨折老年患者的术后康复[J].基因组学与应用生物学,2021,38(06):2837-2841.
- [4]王慧文.高春红.胡甜.股骨颈骨折青少年患者混合现实技术引导下微创手术的快速康复护理[J].护理学杂志,2020,34(10):23-25.
- [5]王守华.股骨颈骨折病人的护理[J].养生保健指南,2021(35):124.DOI:10.3969/j.issn.1006-6845.2018.35.108.