

专家与您
面对面

骨折

主编 刘红旗 尤蔚



怎么防？怎么治？

全面了解骨折

正确面对骨折的“防”与“治”



专家与您面对面

骨折

主编 / 刘红旗 尤 蔚

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨折 / 刘红旗, 尤蔚主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7692-9

I. ①骨… II. ①刘… ②尤… III. ①骨折-防治 IV. ①R683

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148618 号

专家与您面对面——骨折

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm ¹/₃₂

印张 3 ⁷/₈

字数 62 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7692-9

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

骨折怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于骨折您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解骨折的基础上，能正确应对骨折的“防”与“治”。本书适合骨折患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策 王建国 王海云 尤 蔚 牛 菲 牛胜德 牛换香
尹彩霞 申淑芳 史慧栋 付 涛 付丽珠 白秀萍 吕晓红
刘 凯 刘 颖 刘月梅 刘宇欣 刘红旗 刘彦才 刘艳清
刘德清 齐国海 江 莉 江荷叶 许兰芬 李书军 李贞福
张凤兰 张晓慧 周 萃 赵瑞清 段江曼 高福生 程 石
谢素萍 熊 露 魏保生



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对100种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015年10月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是骨折 / 2

骨折的成因有几种 / 2

骨折的分类 / 2

骨折段的移位有几种 / 4

肥胖病对儿童的骨骼发育有什么影响 / 5

什么是疲劳性骨折 / 6

骨折愈合过程的3个阶段 / 7

骨折的临床愈合标准 / 8

影响骨折愈合的因素 / 8

什么是骨折的复位标准 / 10

什么是骨折的固定 / 11

什么是骨折的功能锻炼 / 13

什么是骨折延迟愈合 / 14

什么是骨折不愈合 / 14

什么是骨折畸形愈合 / 14

什么是骨筋膜室综合征 / 15

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

骨折的全身表现 / 20

骨折的局部表现 / 20



骨折的早期并发症有哪些 / 21

骨折的晚期并发症有哪些 / 22

锁骨骨折的临床表现 / 23

肱骨干骨折的临床表现 / 23

肱骨髁上骨折的临床表现 / 24

前臂双骨折的临床表现 / 24

股骨颈骨折的临床表现 / 25

骨盆骨折的临床表现 / 27

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

外伤后怎么知道是否发生骨折 / 30

你对 X 线了解有多少 / 30

骨折的 X 线检查 / 34

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

骨折的复位方法有哪些 / 36

骨折、脱位外固定须知 / 37

岁数大能做手术吗 / 38

股骨粗隆间骨折的治疗 / 39

治疗高龄老人股骨颈骨折有个“黄金期” / 40

不是所有的骨折都需要手术 / 42

骨折治疗的手术时机 / 43

骨折的治疗原则 / 44

开放性骨折的处理原则 / 45



- 锁骨骨折的治疗 / 46
- 肱骨外科颈骨折的诊治 / 47
- 肱骨干骨折的治疗原则 / 48
- 肱骨髁上骨折的治疗原则 / 48
- 前臂双骨折的治疗原则 / 49
- 桡骨下端骨折的临床表现与治疗 / 50
- 髋关节脱位的诊治 / 51
- 股骨颈骨折的治疗 / 53
- 股骨转子间骨折的诊治 / 54
- 股骨干骨折的诊治 / 55
- 髌骨脱位与骨折的诊治 / 57
- 膝关节韧带损伤的诊治 / 58
- 膝关节半月板损伤的诊治 / 59
- 胫骨平台骨折的诊治 / 61
- 胫腓骨干骨折的诊治 / 62
- 踝部骨折的诊治 / 62
- 脊柱骨折的诊治 / 63
- 骨盆骨折的诊治 / 70
- 颌骨骨折的诊治 / 76
- 鼻骨骨折的诊治 / 77

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

中老年骨折患者值得注意的问题 / 80

骨折后石膏固定时值得注意的问题 / 82



- 骨折后患者长期卧床时值得注意的问题 / 83
- 烟酒对骨折患者的影响 / 84
- 骨折后定期复查的重要性 / 86
- 骨折的内固定一般何时取出 / 88
- 骨折愈合后必须取出钢板吗 / 89
- 骨折术后关节功能康复的最佳时期是什么 / 90
- 牵引成骨术后护理要点 / 93

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

- 老年人为什么怕摔跤 / 96
- 老年人为什么易患骨质疏松 / 97
- 骨折患者恢复期的饮食调养 / 100
- 骨折患者的饮食宜忌 / 102
- 骨折后食补六忌 / 104
- 为什么骨折后不宜多服钙片 / 106
- 骨折后何时开始运动 / 107
- 骨折术后如何进行功能锻炼 / 110



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道



什么是骨折

骨折即骨的完整性和连续性中断。

骨折的成因有几种

骨折可由创伤和骨骼疾病所致，后者称为病理性骨折。

(1) 直接暴力。暴力直接作用使受伤部位发生骨折，常伴有不同程度软组织损伤。

(2) 间接暴力。暴力通过传导、杠杆、旋转和肌收缩使肢体远处发生骨折。

(3) 积累性劳损。长期、反复、轻微的直接或间接损伤可致使肢体某一特定部位骨折。

骨折的分类

(1) 根据骨折处皮肤、黏膜的完整性分类如下。

① 闭合性骨折。骨折处皮肤或黏膜完整，骨折端不与外界相通。



②开放性骨折。骨折处皮肤或黏膜破裂，骨折端与外界相通。

(2) 根据骨折的程度和形态分类如下。

①不完全骨折。骨的完整性和连续性部分中断，按其形态又可分为如下2种。

裂缝骨折：骨质发生裂隙，无移位。

青枝骨折：多见于儿童，骨质和骨膜部分断裂，可有成角畸形。有时成角畸形不明显，仅表现为骨皮质劈裂，与青嫩树枝被折断时相似而得名。

②完全骨折。骨的完整性和连续性全部中断，按骨折线的方向及其形态可分为如下8种。

横形骨折：骨折线与骨干纵轴接近垂直。

斜形骨折：骨折线与骨干纵轴成一定角度。

螺旋形骨折：骨折线呈螺旋状。

粉碎性骨折：骨质碎裂成三块以上。

嵌插骨折：骨折片相互嵌插，多见于干骺端骨折。

压缩性骨折：骨质因压缩而变形，多见于松质骨。

凹陷性骨折：骨折片局部下陷。

骨骺分离：经过骨骺的骨折，骨骺的断面可带有数量不等的骨组织。



(3) 根据骨折端稳定程度分类如下。

①稳定性骨折。骨折断不易移位或复位后不易再发生移位者。

②不稳定性骨折。骨折端易移位或复位后易再移位者。

骨折段的移位有几种

大多数骨折段均有不同程度的移位，常见有以下 5 种。

(1) 成角移位两骨折段的纵轴线交叉成角，以其顶角的方向为准有向前、后、内、外成角。

(2) 侧方移位以近侧骨折段为准，远侧骨折段向前、后、内、外的侧方移位。

(3) 缩短移位两骨折段相互重叠或嵌插，使其缩短。

(4) 分离移位两骨折段在纵轴上相互分离，形成间隙。

(5) 旋转移位远侧骨折段围绕骨之纵轴旋转。

造成各种不同移位的影响因素为：外界暴力的性质，大小和作用方向；肌肉的牵拉，不同骨折部位，由于肌肉起止点不同，肌肉牵拉造成不同方向移位；骨折远侧段肢体重量的牵拉，可致骨折分离移位；不恰当的搬运和治疗。



肥胖病对儿童的骨骼发育有什么影响

儿童的骨、软骨关节处于成长发育时期，非常脆弱。超重对儿童的骨骼系统是一种沉重的负担，对于肥胖的儿童来说，他们几乎是以儿童的骨骼承担着成人的重量。

骨龄是判断骨骼生长发育情况的一个指标，正常儿童的骨龄与其生活年龄基本一致，而在肥胖儿童，其骨龄却超过实际年龄。另外，肥胖儿童的骨密度、骨皮质厚度也高于非肥胖的同龄儿童。这些都说明肥胖儿童的骨发育较正常儿童提前。然而，其最终身高却等于或低于非肥胖儿童。

尽管肥胖儿童的骨骼发育有所提前，但面对过重的身体重量，仍然是难以承受的。过重的重量引起髌关节疼痛、扁平足、膝盖骨疼痛、弓形腿畸形、脊椎前移甚至股骨头脱位，后者可引起疼痛、活动受限、甚至骨坏死。上述情况都会限制肥胖儿童的活动，而活动减少则会进一步加重肥胖。

骨骼长期处于负担过重的状态，不仅使他们在儿童时期就易于出现各种骨骼疾病，而且在他们成年之后，发生骨关节炎和骨折的机会也大大增加。因此，从近期和远期两方面来说，肥胖病对骨骼发育的影响都不容忽视。



什么是疲劳性骨折

疲劳骨折也叫应力性骨折，因常见于军队新兵长途行军中，故又叫行军骨折。骨的某些相对纤细部位或骨结构形态变化大的部位都易产生应力集中，当受到长时间的反复轻微伤力后，首先发生骨小梁骨折，并随即进行修复。但如果在修复过程中继续受到外力的作用，使修复障碍，骨吸收增加，就可能因骨吸收大于骨修复而导致完全骨折。

其主要临床表现为：损伤部位出现逐渐加重的疼痛，这种疼痛在训练中或训练结束时尤为明显；体检有局部压痛及轻度骨性隆起，但无反常活动，少数可见局部软组织肿胀；X线摄片在出现症状的1~2周内常无明显异常，3~4周后可见一横形骨折线，周围有骨痂形成，病程长者，骨折周围骨痂有增多趋向，但骨折线更为清晰，且骨折端有增白，硬化征象。因此，当临床疑有疲劳骨折，而X线检查又是阴性时，其早期诊断方法是进行放射性核素骨显像。

疲劳骨折治疗方法与暴力骨折相同。由于骨折多无移位，故仅需局部牢固的外固定和正确的康复功能锻炼，应注意的是，就诊较晚的疲劳骨折，因断端已有硬化现象，骨折愈合较为困难。具体建议如下。