

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写



主 编 张文康
副主编 余 靖

骨 折

编 著 乔 欣 俞国旭

46

中国中医药出版社

健康教育丛书

46

骨折

编著 乔欣 俞国旭

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

骨折 / 乔欣等编著. -2 版. -北京: 中国中医药出版社, 2005. 1
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-771-4

I. 骨... II. 乔... III. 骨折 - 基本知识 IV. R683

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133686 号

责任编辑: 包艳燕

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北天普润印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 49 千字

印 张: 4.625

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 4000

书 号: ISBN 7-80156-771-4/R·771

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM



健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔画为序)

王永炎 石学敏 卢世璧

吴咸中 沈自尹 陈可冀

胡亚美 翁心植 程莘农

袁法祖

健康家园全国组委会组织编写

Jk

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。



随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主的卫生工作方针。2000 年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分 80 分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

一般知识

人体有多少块骨头	(3)
人体骨骼有什么作用	(4)
你知道骨的构造吗, 骨有哪些理化特性 ...	(5)
什么是骨折	(7)
骨折是怎么引起的	(8)
什么情况下应该怀疑骨折	(9)
骨折早期可能会见到哪些并发症	(10)
骨折晚期会发生哪些并发症	(13)
骨折愈合的标准是什么	(15)
哪些因素会影响骨折的愈合	(16)
你知道医生治疗骨折的原则吗	(19)
骨折的整复标准是什么	(22)

什么叫外固定，目前常用的方法是什么	(24)
什么叫内固定，切开复位与内固定有什么 缺点	(28)
小夹板固定骨折的适应证是什么，什么情 况不能使用	(31)
外固定病人什么时候解除外固定	(32)
骨折为什么要固定在关节功能位	(33)

特殊检查

X 线检查在骨科有什么诊断作用	(37)
骨科患者常做哪些造影检查	(38)
什么是 CT 和 MRI 检查	(39)
膝关节镜检查适用于什么病证	(41)
什么是放射性核素骨显像检查	(42)

常见骨折

怎么知道锁骨骨折了，患者应当如何配合

医生治疗 (45)

肱骨骨折怎么治疗 (48)

肱骨髁上骨折有哪些表现，患者应该怎么

配合治疗 (50)

发生了肱骨外髁骨折怎么办 (53)

桡尺骨干双骨折有什么表现，应该怎样治

疗 (54)

锁骨下端骨折的临床表现是什么，用什

么方法进行治疗 (57)

腕舟骨骨折有什么症状，患者应该如何配

合治疗 (59)

掌骨骨折有什么表现 (60)

指骨骨折是怎样发生的，如何治疗 (61)

股骨颈骨折是怎么回事，如何治疗 (63)

股骨转子间骨折的表现是什么 (66)

什么是股骨干骨折，有什么表现，如何 处理	(68)
髌骨骨折有什么表现	(70)
发生了胫腓骨干骨折怎么办	(71)
跟骨骨折是怎么引起的，如何治疗	(73)
肋骨骨折后有什么临床表现	(74)
什么是胸腰椎体骨折	(76)

护理知识

怎样护理骨折病人的生活起居	(81)
怎样对骨折病人进行精神护理	(82)
如何对骨折病人进行皮肤护理	(83)
骨折病人小夹板外固定后怎样护理	(85)
骨折复位固定器使用后应如何护理	(87)
牵引病人的护理应注意什么	(89)
家属对石膏外固定病人的护理应注意什 么	(91)
骨折病人应怎样进行局部护理	(92)

饮食宜忌

- 骨折病人的饮食护理原则是什么 (97)
- 你知道常见食物的治疗作用吗 (98)
- 骨折病人可以选择药粥辅助治疗吗 ... (102)
- 骨折病人怎样进行食疗 (106)
- 吸烟喝酒对骨折的愈合有什么影响 ... (108)

功能锻炼

- 骨折病人为什么要进行功能锻炼 (113)
- 功能锻炼有几种形式 (114)
- 功能锻炼可分为几个阶段进行，有哪些
 主要方法 (115)
- 自动活动与被动运动有什么区别 (118)
- 功能锻炼应注意什么问题 (119)
- 功能锻炼有什么要求 (120)

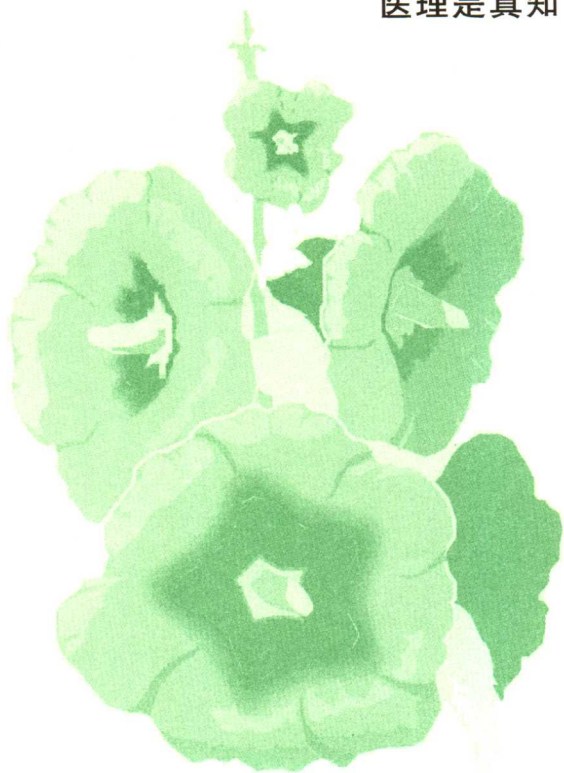
怎样进行颈部锻炼	(121)
怎样进行肩关节锻炼	(122)
怎样进行肘关节和手部锻炼	(123)
怎样进行腰部锻炼	(124)
怎样进行背肌锻炼	(125)
怎样进行下肢各关节及肌肉锻炼	(125)
脊柱骨折怎样进行功能锻炼	(127)

关键词索引

.....	(129)
-------	-------

一般知识

健康需知识
医理是真知





人体有多少块骨头

骨在成人有 206 块，约占体重的 1/5。每块骨都是一个器官，具有一定的形态结构和血管、神经的供应，能不断进行新陈代谢，有其生长发育过程，并具有修复和改建的能力。经常进行锻炼可促进骨骼的良好发育，如长期废用则出现萎缩。

骨的形态和功能是互相制约的，由于功能的不同，骨有不同的形态，基本上可分为四类：即长骨、短骨、扁骨和不规则骨。

长骨呈长管状，分为一体和两端。体又名骨干，骨质致密，围成骨髓腔，内含骨髓，在体的一定部位有血管出入的滋养孔。端又名骺，较膨大并具有光滑的关节面，由关节软骨覆盖。长骨分布于四肢，在运动中起杠杆作用。

短骨一般呈立方形，多成群地连接存在，如腕骨和跗骨。