

骨科病人家庭护理

GUKE BINGREN JIATING HULI

张光武 主编

金盾出版社

目 录

一、基础知识

1. 人体骨骼的基本构成有哪些? (1)
2. 什么是骨折? (4)
3. 骨折是怎样分类的? (6)
4. 什么是骨折的移位? 它与哪些因素有关? (10)
5. 骨折的临床表现有哪些? (12)
6. 骨折的治疗原则是什么? (14)
7. 影响骨折愈合的因素有哪些? (18)
8. 骨折后有哪些并发症? (19)
9. 骨折后为什么要拍 X 线片复查? (21)
10. 骨折的愈合标准是什么? (23)
11. 骨折的愈合时间有多长? (24)
12. 怎样促进骨折愈合? (26)
13. 什么是关节脱位? (28)
14. 关节脱位有哪些临床表现? (29)
15. 关节脱位的治疗原则是什么? (29)

二、骨折护理

16. 骨折患者怎样配合医生建立家庭病床? (31)
17. 骨折患者在家中活动应注意哪些问题? (32)
18. 手及腕关节骨折后怎样进行功能锻炼? (34)
19. 肘关节及前臂骨折怎样进行功能锻炼? (35)
20. 肩关节损伤怎样进行功能锻炼? (37)

21. 锁骨骨折怎样进行家庭护理？	(39)
22. 在家庭中怎样护理肋骨骨折的患者？	(41)
23. 怎样观察骨盆骨折患者的病情变化？	(43)
24. 骨盆骨折患者怎样在家中如何进行功能锻炼？	(45)
25. 在家庭中怎样护理骨盆骨折的患者？	(46)
26. 髌骨骨折患者怎样做家庭护理？	(48)
27. 股骨干骨折护理应注意哪些问题？	(51)
28. 为什么下肢骨折后腿部会肿胀？	(53)
29. 下肢骨折患者怎样下地活动？	(54)
30. 怎样正确使用拐杖或手杖辅助行走？	(55)
31. 怎样使用下肢关节被动运动器进行功能锻炼？ ...	(57)
32. 怎样使用三角巾悬吊肢体？	(58)
33. 怎样判断及调整小夹板的松紧程度？	(60)
34. 怎样调整石膏的松紧程度？	(61)
35. 肢体缺血有哪些临床表现？	(62)
36. 肢体骨折后怎样观察骨筋膜室综合征的发生？ ...	(64)
37. 怎样早期正确处理骨筋膜室综合征？	(65)
38. 骨折后怎样预防创伤性关节炎？	(66)
39. 老年人骨折有哪些特点？	(67)
40. 怎样护理老年骨折患者？	(68)
41. 老年骨折患者为什么要多做室外活动？	(70)
42. 老年骨折患者室外活动时要注意哪些问题？	(71)
43. 小儿骨折患者怎样进行家庭护理？	(72)
44. 骨折患者的营养要求是什么？	(74)
45. 喝骨头汤能达到促进骨折愈合的目的吗？	(75)
46. 喝牛奶对骨折愈合有好处吗？	(76)
47. 为什么有人喝牛奶后出现腹胀腹泻？	(78)

48. 喝牛奶后腹胀腹泻怎么办? (79)
49. 怎样正确选择补钙食品? (80)

三、牵引护理

50. 什么是皮肤牵引? (83)
51. 怎样护理皮肤牵引患者? (86)
52. 家庭中骨牵引需要做哪些准备? (87)
53. 怎样调节牵引重量? (88)
54. 怎样预防牵引针道感染? (90)
55. 出现针道感染怎么办? (92)
56. 骨牵引的患者为什么会发生肺部感染? (93)
57. 家庭牵引怎样预防肺部感染? (93)
58. 家庭牵引怎样预防褥疮? (95)
59. 下肢骨牵引患者怎样大小便? (98)

四、创伤护理

60. 手足外伤有哪些类型? (99)
61. 手足外伤的家庭处理原则是什么? (100)
62. 外伤后一定会发生感染吗? (101)
63. 怎样判断是否发生感染? (102)
64. 怎样判断外伤后伤口是否化脓? (103)
65. 伤口感染化脓后怎样处理? (104)
66. 在家中怎样预防伤口感染? (105)
67. 什么是化脓性骨髓炎? (107)
68. 怎样判断是否发生骨髓炎? (107)
69. 慢性骨髓炎在家中怎样换药? (109)
70. 怎样迅速判断开放性损伤或闭合性损伤? (110)

71. 为什么下肢外伤常引起足部肿胀? (111)
72. 怎样在家中有效地消除足部肿胀? (111)
73. 足扭伤后应该用热敷还是用冷敷来治疗? (113)
74. 足扭伤后怎样进行固定? (113)
75. 怎样预防习惯性足扭伤? (114)
76. 足底被扎伤怎么办? (115)
77. 在家中出现手指外伤性离断应怎样紧急处理?
..... (116)
78. 外伤后怎样使用止血敷料? (118)
79. 怎样判断伤口是否有异物存留? (119)
80. 外伤后需要将体内异物取出来吗? (120)
81. 关节肿胀的主要原因有哪些? (120)
82. 出现关节肿胀怎么办? (121)
83. 在家中做关节腔内封闭治疗要注意什么? (122)
84. 怎样护理跟腱损伤的患者? (123)

五、手术后护理

85. 骨科手术后怎样观察体温变化? (125)
86. 为什么有时会出现伤口渗血? (126)
87. 怎样处理伤口渗血? (127)
88. 怎样判断伤口是否愈合? (128)
89. 骨科手术后多长时间可以拆线? (129)
90. 伤口拆线后可否洗澡? (130)
91. 手术后下肢肿胀怎么办? (131)
92. 怎样判断手术后伤口疼痛的程度? (132)
93. 骨科手术后怎样使用止痛药? (133)
94. 使用止痛药会成瘾吗? (134)

95. 在家中怎样进行消毒? (135)
96. 为什么一次性医疗物品不能随意丢弃? (137)
97. 开放性损伤或开放性骨折怎样预防破伤风感染?
..... (138)
98. 怎样避免破伤风抗毒素的变态反应? (139)
99. 家庭中怎样正确安全使用抗生素? (140)
100. 口服、肌肉注射和静脉使用抗生素各有哪些特点?
..... (141)
101. 家庭中输液要注意哪些问题? (143)
102. 家庭中输液常见的输液反应及处理方法有哪些?
..... (144)
103. 人工膝关节置换术后怎样保持肌肉力量? (146)
104. 人工膝关节置换术后怎样进行关节活动度的
锻炼? (148)
105. 人工膝关节置换术后康复锻炼应注意哪些问题?
..... (150)
106. 人工髋关节置换术后怎样进行康复锻炼? (152)
107. 人工髋关节置换术后日常生活中应注意什么?
..... (154)
108. 什么是颈椎病? 颈椎病的分类及特点是什么?
..... (155)
109. 颈椎病如何进行家庭护理及治疗? (157)
110. 颈椎病患者怎样在家中做牵引治疗? (158)
111. 在家庭中做颈椎牵引应注意什么? (159)
112. 颈椎病患者如何选择枕头? (160)
113. 颈椎病患者怎样自我评价治疗效果? (161)
114. 颈椎病患者手术后如何在家庭中进行护理? ... (163)

115. 在日常生活中如何防止诱发颈椎病发作?	(164)
116. 什么是腰椎间盘突出症?	(165)
117. 腰椎间盘突出症有哪些表现?	(166)
118. 如何判断患有腰椎间盘突出症?	(167)
119. 腰椎间盘突出症的家庭护理及治疗有哪些? ...	(168)
120. 怎样预防腰椎间盘突出症的复发?	(169)
121. 椎管狭窄症与腰椎间盘突出症如何区别?	(170)
122. 腰椎管狭窄症患者应做哪些检查?	(171)
123. 腰椎管狭窄症患者的家庭治疗及护理有哪些?	(171)
124. 怎样护理急性腰扭伤患者?	(172)
125. 腰背部疼痛患者在家中怎样进行功能锻炼? ...	(173)
126. 怎样护理腰肌劳损患者?	(174)
127. 什么是肩周炎?	(175)
128. 肩周炎患者在家中怎样进行功能锻炼?	(176)
129. 怎样减轻软组织损伤引起的肿胀和淤血?	(177)
130. 在家庭中怎样为脊柱损伤者洗澡擦浴?	(178)
131. 脊柱损伤患者怎样在家中进行肢体功能锻炼?	(179)
132. 怎样搬运及搬动脊柱损伤患者?	(180)
133. 脊柱损伤家庭护理的原则有哪些?	(182)
134. 脊柱损伤患者怎样在家中进行腰背肌锻炼? ...	(183)
135. 怎样观察是否有下肢深静脉血栓形成?	(186)
136. 怎样预防下肢深静脉血栓形成?	(187)
137. 脊柱损伤患者在家庭护理中怎样处理肺部感染?	(188)
138. 在家庭中怎样处理褥疮?	(189)

139. 长期卧床患者发生便秘怎么办？	(191)
140. 卧床患者发生尿潴留怎么办？	(192)
141. 怎样预防泌尿系统感染？	(193)
142. 什么是糖尿病足？糖尿病足有什么表现？	(195)
143. 怎样在家庭中防治糖尿病足？	(196)
144. 什么是痛风症？	(197)
145. 痛风症有哪些临床特点？	(198)
146. 怎样治疗痛风症引起的足部疼痛？	(200)
147. 痛风症患者家庭饮食应注意什么？	(201)
148. 患者怎样选择和使用轮椅？	(202)

一、基础知识

1. 人体骨骼的基本构成有哪些？

骨骼是人体运动系统的重要组成部分。成人骨骼共有 206 块，按部位分为颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨（图 1）。

骨骼的主要作用是：

- (1) 支持身体重量。
- (2) 维持机体的运动。
- (3) 保护内脏器官。
- (4) 完成造血及代谢功能。

骨骼的主要形态有：

- (1) 长骨：呈长管状，主要分布于四肢，是四肢运动的主体。
- (2) 短骨：呈立方形，主要分布于手、足部。
- (3) 扁骨：呈板状，主要分布于头颅部、骨盆部位。
- (4) 不规则骨：外形不规则，如颜面部、脊柱等部位的骨骼呈不规则外形。

骨骼的主要结构为：

(1) 骨膜：骨膜为覆盖于骨表面的一层致密的纤维膜。对骨骼的生长、发育、营养、代谢起重要作用。在发生骨折后，骨膜对骨折的修复及骨折的愈合过程起十分重要的作用。

(2) 骨质：骨质分为骨松质和骨皮质两种。骨松质主要由骨小梁交错排列而成；而骨皮质由排列紧密的骨板组成，较骨松质坚硬，抗压力极强（图 2）。

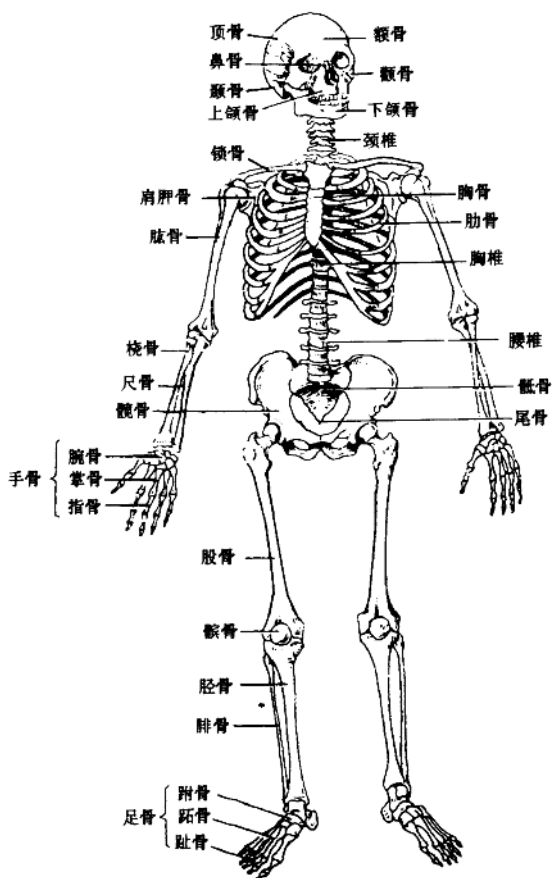


图 1 人体全身骨骼

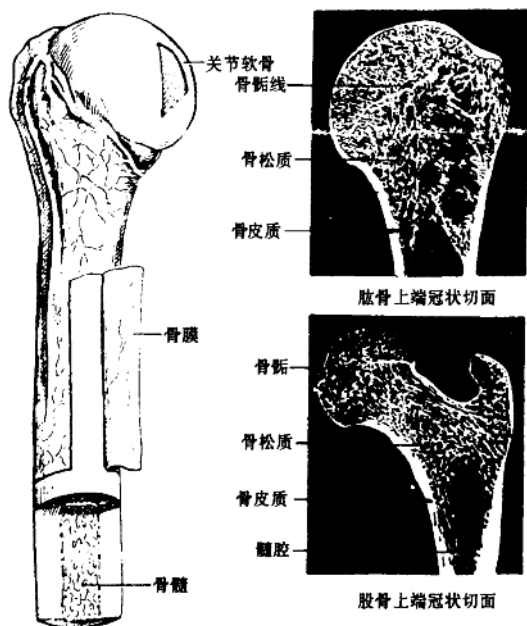


图 2 骨的结构

(3)骨髓:骨髓是一种含有大量造血细胞的软组织,分布在松质骨内。主要功能是完成造血。在婴幼儿时期,人体内的骨髓具有十分活跃的造血功能,随着年龄的增加,骨髓造血功能逐渐衰退。

(4)骨骺:骨骺位于骨干两端,表面被关节软骨覆盖。在婴幼儿时期,骨骺软骨通过细胞的分化、分裂、增殖、骨化,使骨骼不断生长;成人后,骨骺发生骨化,与骨干连成一体,骨骺生长亦停止。

(5)关节软骨:关节软骨位于骨骺表面,具有减少磨擦,增

加关节的灵活性等作用。

2. 什么是骨折？

骨折是指各种原因造成骨的完整性或连续性中断的一种现象。

在日常生活中，造成骨折的原因主要有以下几个方面：

(1)直接暴力：直接暴力是指暴力(或外来的力量)直接作用于骨骼一定部位，致使该部位的骨骼发生骨折。例如，重物直接砸在上、下肢部位，造成上、下肢的骨折就是典型的直接暴力引起的骨折(图3)。

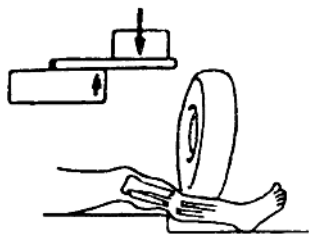


图3 直接暴力引起骨折



图4 间接暴力引起骨折

(2)间接暴力：与直接暴力不同，间接暴力是指暴力通过传导作用、杠杆作用或旋转作用导致的骨折。例如，患者走路滑倒，会保护性地用手撑地。这时，暴力会沿着手掌向前臂、上臂传导。根据手部撑地的角度不同，可发生腕关节骨折、前臂骨折、上臂骨折等(图4)。

(3)撕脱骨折：撕脱骨折又称肌肉拉力骨折，主要发生在肌肉附着部位的骨质，其基本原因是肌肉突然收缩，使肌肉附着部位的骨质突然受到强力的牵拉，造成骨折。例如，人在行走时突然摔倒或身体失去平衡，大腿的股四头肌保护性剧烈收缩，以维护身体的平衡。这时股四头肌的剧烈收缩就可能造

成髌骨的骨折(图5)。再如,行走时突然扭足,就可能造成踝关节内侧或外侧的撕脱骨折(图6)。



图5 髌骨撕脱骨折



图6 踝关节撕脱骨折

(4)疲劳骨折:长期、反复的直接暴力或间接暴力作用在骨骼的某部位而造成的骨折称为疲劳骨折。最常见的疲劳骨折是长距离的行走或行军,造成足部或小腿骨折。所以,有人称疲劳骨折为“行军骨折”。另外,某些特殊职业的人员也有可能出现疲劳骨折,如舞蹈演员足部的骨折常是疲劳骨折。

(5)病理骨折:因为疾病、肿瘤、代谢障碍等原因引起的骨折统称为病理骨折。它与上述各种骨折的不同之处在于,病理骨折的根本原因在于疾病本身造成骨骼强度及质量的下降,而不是因为外来的“暴力”。对于病理骨折,外界的暴力只是次要因素,而主要因素还是骨骼本身的破坏。例如,骨骼本身出现肿瘤,随着肿瘤逐步长大,骨骼局部的破坏越来越严重。当这种骨破坏达到一定程度后,只要有轻微的暴力(或诱因),就可能发生骨折。再例如,老年性骨质疏松症的患者,骨骼本身强度明显下降,这时,一种很轻的外力,就可以造成骨折。

3. 骨折是怎样分类的?

骨折有不同的分类方法。不同类型的骨折治疗方法不同,护理要求也不同。下面简单介绍常用的骨折分类方法。

(1)根据骨折部位是否与外界相通来分类:由于暴力作用于骨折部位后,除了骨折以外,可同时发生局部软组织(皮肤、皮下组织、肌肉、神经、血管)的损伤。人们根据骨折端是否与外界相通,将骨折分为:

①闭合性骨折:闭合性骨折是指骨折部位皮肤及软组织完整,断端不与外界相通。因此,闭合性骨折一般不会发生感染,治疗时只须将骨折端复位固定,不须清创、缝合等。

②开放性骨折:开放性骨折是指骨折端附近的皮肤及软组织破坏,骨折端暴露于外界环境之中。开放性骨折的治疗和护理要求较高。在处理开放性骨折时,要彻底清创,冲洗伤口,及时闭合伤口,防止伤口感染及骨髓炎的发生。对于开放性骨折,在护理时要注意换药,注意观察伤口,出现问题要及时处理。

(2)根据骨折的形态来分类:由于骨折时外力的大小、方向等因素不同,造成骨折的形态也各不相同。不同形态的骨折,治疗方法也不尽相同。

①裂纹骨折:为不完全骨折的一种形式,裂纹骨折的特点是骨折部位仅有一条骨折线,而骨折端没有移位。通过拍X线片,可以见到该骨折线。裂纹骨折常见于颅骨、肩胛骨等部位。

②青枝骨折:顾名思义,青枝骨折的形态如同青嫩的树枝,尽管被折断,但由于树皮等连接,不容易分离。由于小孩的骨骼中有机物质的成分比较多,骨组织的韧性很好,外力作用于骨骼时,虽然出现骨折,但骨骼周围的骨膜等“树皮”仍相连,所以出现枝断皮连的现象,称之为青枝骨折(图7)。

③横断骨折：横断骨折一般为直接暴力所致，其特点是骨折线与骨纵轴线垂直或基本垂直(图 8)。



图 7 青枝骨折

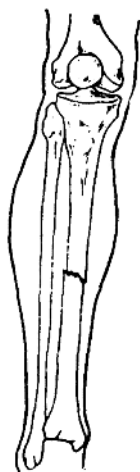


图 8 横断骨折

④斜形骨折：与横断骨折不同，斜形骨折的骨折线与骨纵轴线斜交(图 9)。

⑤螺旋骨折：骨折线呈斜形螺旋状，螺旋骨折一般为间接暴力所致。暴力沿骨骼传导并旋转方向，造成骨折线呈螺旋状。螺旋骨折在前臂及小腿部位时，骨折线常不在一个平面上，容易在拍 X 线片时被遗漏，应引起注意(图 10)。

⑥粉碎骨折：骨折局部出现三块以上的骨折碎片称为粉碎骨折。粉碎骨折常由较大的暴力直接作用于骨折端所致。粉碎骨折时除了骨折以外，局部软组织也有不同程度的损伤，甚至为开放性骨折(图 11)。

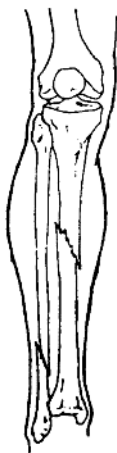


图 9 斜行骨折



图 10 螺旋骨折



图 11 粉碎骨折

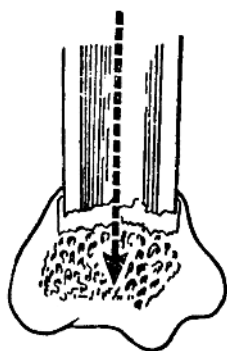


图 12 嵌插骨折

⑦嵌插骨折：嵌插骨折常发生在骨的干骺端皮质骨和松质骨交界处。由于皮质骨较硬，松质骨较软，当外力与骨的纵轴一致或基本一致时，坚硬的皮质骨会“嵌插”入较软的松质骨内，形成嵌插骨折。常见的嵌插骨折为人从高处跳下，踝关节部位的嵌插骨折(图12)。



图13 压缩骨折

分离也归属为骨折的范围。骨骺骨折的治疗护理与普通骨折相同，但在操作时动作要轻柔，要注意保护骨骺，不可损伤，以免影响骨骼的生长发育(图14)。

⑧压缩骨折：压缩骨折常见于以松质骨为主的骨骼部位，如椎骨、跟骨、胫骨平台等部位，以椎体的压缩骨折最为常见(图13)。

⑨骨骺骨折：骨骺骨折也称为骨骺分离，见于青少年，骨骼发育尚未完成，骨骺尚未闭合的患者。由于骨折线通过骨骼部位，而且骨骺的断面可带有少量的骨组织，所以将骨骺

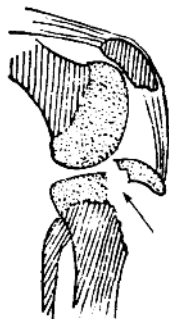


图14 骨骺骨折