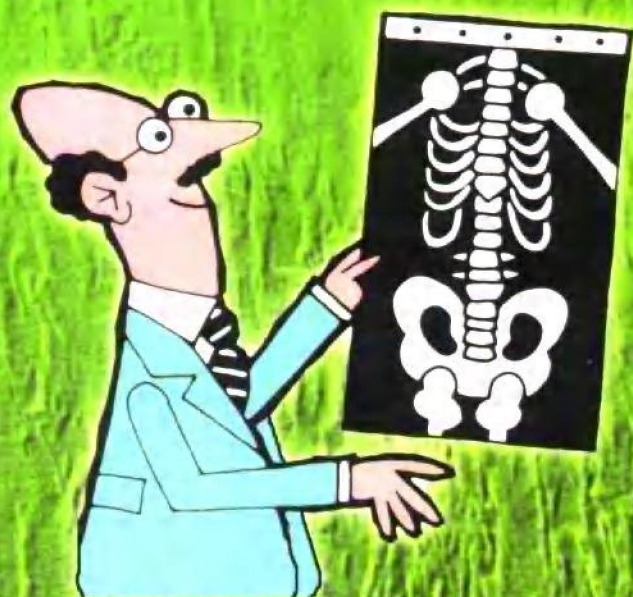


百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

骨伤疾病

调养与护理

主编 孙之镛



中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

骨伤疾病调养与护理

主 编 孙之镐

副主编 罗毅文 祁开泽

编 委 (按姓氏笔画为序)

邓 搏 孙之镐 祁开泽

朱付平 刘 勇 罗毅文

段 戡 谢 丹

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨伤疾病调养与护理/孙之镐编著. - 北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-983-7

I. 骨… II. 孙… III. ①骨损伤-护理-问答②骨损伤-保健-问答 IV. R68-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11521 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 9. 75

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-983-7/R·980

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书以浅显易懂的问答形式，介绍了骨折、脱位、筋伤以及骨与关节疾病的调养与护理方法。重点介绍了骨伤科疾病患者在患病后应注意的自身调养及功能锻炼知识，同时也介绍了家属及医护人员如何护理患者的有关知识和方法。本书语言通俗易懂，图文并茂，适合于广大骨伤科疾病患者及医护人员阅读。

目 录

一、骨伤疾病的调护方法

1. 疾病调护在骨伤科临床工作有何重要性? (1)
2. 如何做好骨伤疾病一般的护理工作? (2)
3. 如何对骨伤病人进行心理调治? (5)
4. 骨伤病人如何选择使用外用药物? (7)
5. 如何使用骨伤科外敷药? (10)
6. 怎样使用中药熏洗热敷法? (13)
7. 如何使用热熨法? (15)
8. 骨伤患者饮食调养有哪些原则? (18)
9. 如何对骨伤病人进行饮食调养? (21)
10. 骨伤病人宜选择哪些食物? (22)
11. 骨伤病人如何选择药粥? (25)
12. 骨伤病人如何选择药膳? (28)
13. 小夹板外固定后应注意些什么? (31)
14. 石膏外固定前后和固定过程中应注意些什么? ... (32)
15. 皮肤牵引后应如何进行观察, 怎样进行护理? ... (34)
16. 骨牵引后如何进行观察和护理? (36)
17. 怎样运用练功疗法防治骨伤科疾病? (37)
18. 骨伤病人在进行练功时应当注意些什么? (43)
19. 长期卧床病人应如何调护? (45)
20. 骨伤患者在手术麻醉前后应如何护理? (47)
21. 骨伤病人如何选择正确的理疗方法? (48)
22. 进行封闭疗法的患者应如何护理? (49)

23. “丁字鞋”怎样制作及应用? (51)
24. 如何选择和使用拐杖? (52)

二、骨折与脱位的调护

25. 锁骨骨折外固定后主要应注意哪些问题? (54)
26. 锁骨骨折应如何进行练功? (55)
27. 肩关节脱位手法整复后应如何护理? (56)
28. 肩关节脱位后应如何进行练功? (57)
29. 肱骨外科颈骨折小夹板外固定后应注意观察些什么? (57)
30. 肱骨外科颈骨折应如何进行练功? (58)
31. 肱骨干骨折小夹板外固定后应注意哪些问题? ... (60)
32. 如何预防肱骨干骨折整复固定后发生骨折断端分离移位? (61)
33. 肱骨干骨折应如何进行练功? (62)
34. 小儿肱骨髁上骨折小夹板外固定后应注意哪些问题? (63)
35. 尺骨鹰嘴骨折小夹板外固定后应注意哪些问题? (64)
36. 肘关节脱位手法整复后如何正确护理? (65)
37. 小儿桡骨头半脱位如何预防? (66)
38. 肘部骨折与肘关节脱位应如何进行练功? (67)
39. 尺骨上1/3骨折合并桡骨小头脱位小夹板外固定后应注意哪些问题? (69)
40. 前臂双骨折复位小夹板外固定后应注意哪些问题? (70)
41. 桡、尺骨骨折患者应如何进行练功? (71)
42. 腕部骨折整复小夹板外固定后应注意哪些问题? (74)

43. 腕舟骨骨折后石膏固定的范围与体位如何, 怎样进行观察?	(75)
44. 腕部骨折应如何进行练功?	(76)
45. 手部骨折小夹板外固定后应注意哪些问题?	(78)
46. 手部骨折脱位应如何进行练功?	(79)
47. 髌关节脱位整复后的注意事项有哪些?	(82)
48. 髌关节脱位应如何进行练功?	(83)
49. 股骨颈骨折非手术治疗时主要应注意哪些问题?	(85)
50. 股骨颈骨折应如何进行练功?	(86)
51. 股骨转子部骨折牵引治疗中应注意哪些问题? ...	(87)
52. 下肢髌人字石膏拆除后, 怎样进行关节功能锻炼?	(89)
53. 股骨干骨折牵引后应如何护理?	(91)
54. 垂直悬吊皮肤牵引治疗小儿股骨干骨折时应注意 哪些问题?	(92)
55. 股骨干骨折应如何进行练功?	(94)
56. 膝部骨折治疗中应如何预防膝关节僵直?	(97)
57. 髌骨骨折患者家庭疗养中应注意哪些问题?	(99)
58. 胫骨髁(平台)骨折患者家庭疗养中应注意些 什么?	(100)
59. 如何进行膝关节的练功?	(102)
60. 胫腓骨干骨折固定后应注意哪些问题?	(107)
61. 胫腓骨干骨折患者应如何进行练功?	(109)
62. 踝部骨折整复固定后应注意哪些问题?	(111)
63. 踝部骨折脱位后应如何进行练功?	(113)
64. 跟骨骨折外固定后应注意些什么?	(115)
65. 跖骨骨折整复固定后应注意些什么?	(116)

66. 婴儿四肢骨干产伤骨折后如何观察和护理?	(117)
67. 颈椎损伤的病人应注意哪些问题?	(118)
68. 脊椎损伤病人现场救护时应注意哪些问题?	(120)
69. 脊柱骨折病人应注意哪些问题?	(122)
70. 脊柱钢质支架外固定后应注意哪些问题?	(124)
71. 腰背肌功能锻炼对脊柱损伤病人有哪些作用?	(125)
72. 胸腰椎骨折应如何进行练功?	(126)
73. 如何做好截瘫病人的心理调治?	(129)
74. 截瘫患者如何进行营养供给和饮食调养?	(133)
75. 家属及医护人员如何给截瘫病人翻身?	(135)
76. 如何护理截瘫病人的皮肤?	(138)
77. 截瘫病人如何护理大便?	(140)
78. 截瘫病人如何护理小便?	(142)
79. 骨盆骨折病人在治疗过程中应注意哪些问题?	(143)
80. 骨盆骨折合并尿道断裂者, 术后应注意些什么?	(145)
81. 骨盆骨折患者应如何进行练功?	(146)
82. 尾椎骨骨折或脱位的病人应注意哪些问题?	(148)
83. 肋骨骨折的病人应注意哪些问题?	(150)
84. 肋骨骨折的病人肺部并发症的防护措施有哪些?	(151)
85. 创伤性血胸、气胸病人应注意哪些问题?	(153)
86. 骨折病人如何进行饮食调养?	(155)
87. 老年人如何预防骨折?	(156)
88. 如何促进骨折后肢体肿胀的消退?	(158)
89. 骨折术后如何防治便秘?	(161)

- 90. 骨折术后怎样防止排尿困难? (162)
- 91. 骨折整复是否必须完全对位? (163)
- 92. 骨折病人的 X 线检查应注意哪些问题? (164)
- 93. 骨折内固定术后怎样处理内固定物? (165)
- 94. 使用外固定器治疗骨折术后应注意些什么? (166)
- 95. 对开放性损伤病员应如何救护? (168)
- 96. 救护四肢开放性骨折时应注意哪些问题? (169)

三、筋伤疾病的调护

- 97. 肩关节周围炎的防护方法有哪些? (171)
- 98. 肩关节周围炎的病人如何进行自我练功? (172)
- 99. 肘部筋伤如何进行自我保健? (179)
- 100. 手腕部筋伤如何进行自我保健? (181)
- 101. 手外伤康复应注意哪些问题? (182)
- 102. 手部陈旧性肌腱断裂何时修复好? (183)
- 103. 指(趾)甲下血肿如何自我处理? (184)
- 104. 指间关节挫伤怎么办? (185)
- 105. 拇指腱鞘炎如何防治? (186)
- 106. 髌部筋伤如何做保健体操? (187)
- 107. 膝部筋伤如何做保健体操? (188)
- 108. 膝关节慢性滑膜病人如何康复? (190)
- 109. 膝关节创伤性关节炎病人应注意哪些问题? ... (191)
- 110. 半月板切除术后应注意哪些问题? (193)
- 111. 踝部筋伤如何进行自我保健? (194)
- 112. 踝关节扭伤后怎么办? (196)
- 113. 踝关节扭伤出现后遗症怎样调护? (198)
- 114. 足跟痛怎样自我康复? (200)
- 115. 跟痛症患者如何进行自我调护? (201)
- 116. 跟腱周围炎怎样自我防治? (202)

117. 跖底痛患者怎样选择合适的鞋？	(203)
118. 扁平足病人应注意哪些问题？	(204)
119. 跖外翻患者如何选择合适的鞋？	(205)
120. 跖外翻病人怎样自我治疗？	(206)
121. 周围神经损伤病人如何护理？	(207)
122. 颈部筋伤应如何预防及护理？	(210)
123. 小儿先天性斜颈应如何进行家庭治疗？	(211)
124. 落枕病人如何进行自我防护？	(212)
125. 颈椎病患者应如何进行心理调治？	(213)
126. 颈椎病患者应如何进行自我调护？	(214)
127. 颈椎病患者应如何进行牵引治疗？	(216)
128. 颈椎病患者应当怎样进行练功？	(220)
129. 怎样自制和使用颈部围领？	(228)
130. 怎样自制和使用颈枕？	(230)
131. 如何采取正确的劳动姿势保护腰部？	(232)
132. 腰痛患者如何正确地使用护腰带？	(234)
133. 腰腿痛病人如何注意衣食住行？	(236)
134. 腰痛患者如何进行心理调治？	(239)
135. 怎样正确对待腰痛？	(240)
136. 腰痛病人应如何进行自我按摩？	(243)
137. 腰痛病人应如何进行练功？	(244)
138. 腰椎间盘突出症病人怎样进行牵引？	(246)
139. 腰椎间盘突出症施行髓核摘除术后患者如何 进行休息和练功？	(248)
140. 老年腰痛患者怎样进行调养？	(249)
141. 尾骨痛怎样自我治疗？	(251)
142. 坐骨神经痛后怎么办？	(252)
143. 为什么急性筋伤早期要冷敷？	(254)

四、骨与关节疾病的调护

- 144. 急性化脓性骨髓炎如何护理? (257)
- 145. 慢性骨髓炎如何护理? (258)
- 146. 急性化脓性关节炎如何进行护理? (260)
- 147. 骨与关节结核患者如何护理? (262)
- 148. 骨与关节结核病人如何注意饮食调养? (264)
- 149. 怎样预防老年人的骨质疏松症? (265)
- 150. 防止骨质疏松如何进行食疗? (266)
- 151. 如何通过锻炼预防骨质疏松症? (268)
- 152. 休息为什么是骨关节炎急性发作期的最佳治
疗? (270)
- 153. 骨关节炎患者在饮食、起居上要注意什么? ... (270)
- 154. 怎样正确认识“骨刺”? (271)
- 155. 增生性关节炎的自我防治措施有哪些? (272)
- 156. 股骨头骨骺骨软骨病患者如何护理? (273)
- 157. 强直性脊柱炎患者是否应坚持运动疗法? (275)
- 158. 强直性脊柱炎患者如何自我护理? (276)
- 159. 类风湿性关节炎病人如何进行家庭护理? (277)
- 160. 日常生活中使类风湿性关节炎患者症状加重的因
素有哪些, 如何防护? (278)
- 161. 类风湿性关节炎患者为什么要维持关节于功
能位? (278)
- 162. 类风湿性关节炎患者如何进行功能锻炼? (279)
- 163. 类风湿性关节炎患者如何进行食疗? (280)
- 164. 是否所有类风湿性关节炎患者均能进行自我
按摩? (282)
- 165. 幼年类风湿性关节炎患者日常生活中应注意
什么? (282)

166. 如何护理类风湿性关节炎患者?	(283)
167. 痛风患者如何护理和预防?	(284)
168. 痛风患者如何选择饮食?	(286)
169. 截肢术后病人如何护理?	(287)
170. 人工股骨头置换术后如何护理?	(289)
171. 人工膝关节置换术后如何护理?	(290)
172. 扁平髋病人应注意哪些问题?	(291)
173. 患了胫骨结节骨软骨病怎么办?	(292)
174. 患了第Ⅱ跖骨头骨软骨炎怎么办?	(293)

一、骨伤疾病的调护方法

1. 疾病调护在骨伤科临床工作中有何重要性?

骨伤疾病治疗的目的：总的来说，是使病人尽快地减轻和消除因伤病所带来的痛苦，尽早地、最大范围地恢复病人肢体的功能。一个骨伤病人，经过医生施行手法或手术、牵引与固定，以及处方用药等方法处理后，其工作并未结束，此后的精心护理，有效地牵引与固定，及时恰当地指导病人进行功能锻炼，正确合理地使用药物，积极预防和处理合并症等，对防止或减少病残的发生具有重要作用。同时，认真做好骨伤病人的心理调治、营养供给和饮食调养，争取病人的积极配合，充分发挥病人的主观能动性，是开展骨伤科各项治疗和康复活动的基础，亦必须认真对待。

疾病调护是骨伤科临床工作的重要内容。如果不重视调护，只让病人静静地躺着休息，则往往达不到治疗的预期目的，使伤病康复延迟；特别是经手法或手术处

置后，如果工作稍有疏忽，有时则可造成治疗工作中的失败，增加并发症，遗留终身残疾。因此，医护人员应认真学习和掌握各种调护知识和技能，积极开展骨伤科疾病调护。同时，病人也要有针对性地进行正确调养，以确保对骨伤疾病取得满意的治疗效果。

2. 如何做好骨伤疾病一般的护理工作？

骨伤科疾病的护理工作任务十分艰苦而又繁重。骨伤病人常因运动系统的障碍，或是由于治疗的需要而被限制在床上，生活常不能自理，翻身、进食、入厕大小便等都需人照顾，长期卧床病人且容易合并褥疮、肺炎、泌尿系感染等。不论是骨关节的损伤，还是骨关节疾病，在护理工作中除应精心做好固定、牵引和功能练习之外，还应主动热情照顾患者的精神生活和饮食，配合医生密切观察病情，积极预防和处理合并症。

1. 病情观察 对骨伤患者的观察，不但要注意伤病的局部，还要注意全身情况，特别是身体虚弱，反应迟钝和不会说话的患者，更应细致敏锐、全面地观察病情，及时地发现问题，及时采取处理措施。

对急性创伤患者，应了解损伤程度与性质，估计出血量，观察有无骨折、脱位，创口有无异物，重要脏器