

# 肋骨骨折的急救常识小科普

冯玉松

自贡市贡井区中医医院 四川自贡 643020

【中图分类号】R683

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-083-01

肋骨骨折是比较常见的骨科疾病，主要症状为按压胸骨或肋骨的骨折部位出现间接压疼。针对生活中出现的肋骨骨折情景，需要采用科学的急救措施。如果采取的急救方式不正确，就可能造成更加严重的伤害。

## 1 什么是肋骨骨折

肋骨对于人体有着非常重要的生理意义，肋骨支撑着胸腔空间，同时也是人体呼吸运动的重要组成。吸气时肋间肌会使得肋骨外展，随着膈肌的下沉完成胸腔扩大，空气随之被吸入肺中。呼气时肋间肌放松，胸腔空间回缩，肺中的空气被排除到体外。同时，肋骨还具有保护脏器的作用。肋骨自身具有弹性，在受到外力冲击时可以确保胸腔中的脏器不会受到损伤。如果受到的外力过大，就会造成肋骨折断，也就是常说的肋骨骨折。

临床胸部创伤中，肋骨骨折是比较常见的，可以占据胸部创伤的60%左右。其中，单肋骨骨折占比最大。人体第1-3肋骨短粗，同锁骨、肩胛骨相连，骨折的几率较小。第4-7肋骨长且薄，更加容易被冲击折断。第8-10肋骨的前端和肋软骨组成肋弓，和胸骨连接在一起。第10-12肋骨的弹性较大且前段游离，一般情况下不会出现骨折。如果出现肋骨骨折，就要注意观察是否伤害到脏器和膈肌。

## 2 肋骨骨折的识别

肋骨骨折会伴随着疼痛。主要是因为肋骨骨折会刺激到周围的肋间神经，从而造成局部的疼痛。肋骨骨折会随着深呼吸、咳嗽以及体位变化而加剧。用手进行胸廓的加压，会出现明显的局部压痛，部分病人能够听到骨折处的摩擦音。假如肋骨骨刺刺破了胸膜和或者肺组织，就会导致空气进入到胸腔膜之中。随着时间的推移，胸腔中的空气越积越多，对于肺组织造成压迫从而导致呼吸困难。剧烈的冲击可能导致多根肋骨多处骨折，从而出现胸腔变形。胸腔壁软化会出现呼吸反常的症状。患者在吸气时胸腔的内压出现明显的增加，软化区域会出现内陷的情况。呼气时软化区域会向外膨出，临床上称为连枷胸。如果不能及时的进行治疗，患者就会出现呼吸衰竭甚至生命危险。

## 3 肋骨骨折的急救措施

针对闭合性的单处肋骨骨折，并不需要接受特殊治疗。在急救现场采用三角巾或者布带将患肢悬吊在胸前，利用肢

体对于胸壁形成保护。在送往医院的过程中，要让患者保持坐姿，尽量不要使用止痛药物，否则会影响医生的病情判断。针对多处肋骨骨折导致的呼吸反常，就要选择大软垫用三角挂承伤侧手臂。使用宽带将伤臂固定在胸前，让患者保持半坐式。使用合适的材料制成患者背部，使伤侧朝下。及时拨打120，由救护车送往医院。针对伴有血气胸的复杂性肋骨骨折，急救人员可以让伤者用手掌或者大于伤口边缘5cm的不透气敷料压盖。如果患者已经出现呼吸困难的情况，可以选择粘性胶布固定敷料。封住上、左、右三方，留下方便于排气。使用毛巾或者衣服做成的软垫放在胸部和伤肢之间。需要使用布带来承托手臂，悬吊于胸前。手臂要压紧敷料和棉垫，让患者保持半卧的姿态。使用适当的物品对患者背部进行支撑。保持受伤的一侧朝下，及时呼叫救护车送往医院。

## 4 肋骨骨折的护理

如果肋骨骨折的患者是在骨折初期，医生要建议护理病人要多喝些饮料，在不影响骨折固定愈合的情况下，病人可由他人扶持或借助双拐的力量，逐渐增加活动量，切忌急躁，多吃富含蛋白质，蔬菜和水果防止便秘。注意保持伤肢功能位置，床上应备支被架，防止局部受压，预防垂足。如果肋骨骨折的患者是在骨折中期，病人需要大量的蛋白质，特别是含胶原蛋白较高的食物以及钙质和维生素D含量较高的食物。对长期卧床、特别是对石膏固定和截瘫的病人尤为重要。长期卧床的病人，不适当的活动常会导致肌肉萎缩。石膏固定的病人，应保持皮肤清洁、干燥，对于老年人骨折，要特别供给维生素D丰富和高钙食物，可采用少食多餐的方法。密切观察固定部位的情况及远端肢体的颜色、感觉活动情况，如有异常现象，应及时与医生联系。

如果肋骨骨折的患者是在骨折后期，医生建议恢复正常饮食。如果卧床的病人大小便需在床上用便盆来接，使用便盆时垫高上身。如果需长期卧床可将床边开洞口，大便时便盆放在洞孔下。患者仍需多吃新鲜的蔬菜和水果，以及富含钙、维生素D的食物。牛奶要每天喝，水果也要吃。在合理搭配其它食物，做到膳食平衡和合理营养。

综上所述，要积极的掌握肋骨骨折的急救知识。清楚肋骨骨折的概念和识别措施，认真学习肋骨骨折的急救措施。同时，还要具备肋骨骨折的护理知识，从而帮助患者更快康复。

(上接第82页)

要改掉不良的饮食习惯，保证饮食结构的多元营养，注意维生素和蛋白质的搭配，辛辣刺激食物尽量少吃，油炸油腻也要少吃。不吸烟不饮酒，多吃一些补气血的食物，但是得了妇科炎症的要少吃红枣、桂圆、阿胶等有助于凝血的食物和海鲜、发物，这些会加重炎症的情况，同时注意锻炼增强体质。

总的来说，广大女性平时一定要注意防范妇科炎症的发

生，不要久坐不动，注意观察自己阴道分泌物的情况和身体状况，可以通过抚摸检查是否身体内有肿块，如果有异常一定要及时到医院进行检查并治疗，不要耽误治疗的最佳时期。如果开始治疗，在治疗期间一定不要同房，并且对性伴侣也要进行检查治疗。除此之外，每年要进行体检，保持心情愉悦，不动气，要知道中医讲究病从气入，易动怒的人会比他人更容易得病，因此必须要有一个良好的心态。