

骨折后怎样使骨头尽快长好

张 迎

成都龙泉驿区中医医院 610100

【中图分类号】R274

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 09-087-01

骨折是日常生活中出现频率很高的一种症状，为了骨折更好的痊愈，我们必须先来了解一下什么是骨折？骨折其实就是骨结构的完全或者部分骨折，而这种骨折通常是连续性的，根据骨折的严重程度又分为简单的骨折和粉碎性骨折两种，而这里所说的粉碎性骨折就相对来说比较严重了。

一、造成骨折的原因

为了更好的使骨折的骨头愈合，我们必须先了解是什么原因导致骨折的。

1. 直接暴力

这里所说的直接暴力就是直接作用于患者骨结构的某一部位而导致该部位骨折，就比如一次车祸中腿部受到了严重的撞击，这种造成骨折的原因就被称为直接暴力。

2. 间接暴力

直接暴力是直接撞击患者的某一部位造成的骨折，那么间接暴力就是指间接撞击到患者而造成的骨折，而间接是指什么呢？间接主要是由于一些不小心的操作而使距离被撞击处较远的地方发生了骨折，比如跳高或者是跳远的人如果运动不当，那么他们从高处落到地面后对腰部、腿部造成的骨折就被称为间接暴力造成的骨折，因为一般情况下落到地面上时我们是脚部着地的，而腰部、腿部等等并没有与地面进行一个接触。

3. 积累性骨折

积累性骨折一般指患者在日常生活中不小心造成的直接或间接的损伤而长时间没有得到医治，就这样反复地产生镇痛感，患者还是不以为然，这样很容易使伤痛积累起来，由很小的损伤而演化成该部位的骨折。举一个很简单的例子，我们在没有经过一系列的训练的前提下而长时间的行走就很容易造成积累性的骨折。

4. 疾病

对于疾病造成的骨折，其实也是不容小觑的，就比如一些恶性肿瘤或者是病菌的感染都会对骨质造成一定的影响，而造成某些部位的骨折也不是不可能的。

二、临床治疗

在日常生活中避免不了各种意外的发生，一场交通事故、一次体育锻炼等等，就包括走路不小心崴了脚，都会造成不同程度的骨折。如果一次意外后患者的四肢或者是腰部发生了剧烈的疼痛、肿胀，患者无法行走，那么我们首先考虑的就应该是骨折。

骨折后患者的疼痛是非常剧烈的，所以遇到这种情况，我们不能随意搬动患者，而且患者的骨折部位一般都会肿胀起来，那么我们就可以马上找来冰块对其肿胀部位进行冰敷或者是用硬的板对其进行一下简单的固定，然后等待医护人员的到来。

到了医院之后，对骨折部位拍 x 光片是必要的一步，因为这样可以更准确地判断患者的骨折部位，医生也能给出更

好的治疗方法，遇到骨折最好是去有权威的骨科医院找专业的骨科医生做出一些判断，看看是需要简单的手法复位、石膏固定，还是需要手术进行治疗，这些后续的治疗都是建立在 x 光片判断了骨折部位的基础之上的。

三、日常护理

在医生的建议下我们还需要进行一系列的日常护理，接下来我就从三个方面对其进行一些简单的介绍。

1. 对于骨折部位必须进行很好的固定，一般情况下医生都会帮患者固定好的，但是患者本身还是要多加注意固定的部位，必要的时候应该抬高骨折部位来减轻此部位的肿胀，这样也有助于骨折部位的痊愈。

2. 在石膏固定期间，尽量不要使用止痛药，要是疼痛的话就咬牙坚持一下，除此之外，还必须打开石膏进行定期的检查，防止皮肤的溃烂等不良情况发生。

3. 患者还必须进行一系列简单的功能训练，防止受伤部分因为长时间的不活动而失去原本的性能，这些锻炼也可以使骨头更快的长好，但也必须注意适度的锻炼，防止受伤关节受到反复的冲击力而加重病情。

四、饮食方面

1. 清淡饮食

对于饮食方面最先保证的就是饮食的清淡口味，因为骨折早期除了骨头那部分的功能会受到影响，其对整个机体都有或多或少的的影响，尤其是对患者的消化系统的影响，因为骨折会使患者很难正常地对食物进行消化、吸收和利用，所以必须让患者食用一些清淡的饭菜，因为清淡的饭菜相对于油腻食物是更好吸收消化的

2. 活血化瘀作用的饮食

除了食用清淡口味的饮食外，为了使骨头尽快长好，多吃一些具有活血化瘀作用的食物也是很有必要的，就比如山药、田七等食物，这些食物都能起到很好的活血化瘀作用。

3. 高钙的饮食

除此之外，也可以多吃一些高钙的食物，就比如牛奶、虾皮或者是钙片等都属于高钙的饮食。

4. 营养均衡

养好骨头就像是养大一棵小树一样，为了让它更快的生长，为了促进骨折的痊愈，必须做到营养均衡。

我们这里所说的营养均衡就包括我们必须给予患者高钙、高蛋白、高维生素等高营养的食物，对于维生素方面我们主要补充的是维生素 D，最简单获取维生素 D 的方法就是多去太阳下晒晒太阳，来促进骨折的痊愈，当然，晒太阳补充的不仅仅有维生素 D，还会为患者进行补钙，而且也可以食用猪肝等来补充维生素 D，除此之外，患者应该多吃一些绿色的青菜、水果等等，当然，食用什么都不能过量，达到营养均衡的效果即可，防止摄入营养过多而又造成其他的疾病。