

骨折了，真能靠”喝骨头汤“补回来吗？——骨折治疗与康复指南

李洋吉

邻水县人民医院 638508

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 08-085-01

当你听到“骨折”这个词，脑海中或许会浮现出各种不太愉快的画面，比如石膏、拐杖和无尽的卧床时间。不过，大家最喜欢聊的一点恐怕就是：喝骨头汤能不能让骨头长得更快、更好？这个问题我们得好好探讨一番！

首先要说的是，骨头汤的确是一道美味的补品，喝起来感觉温暖又滋补，但寄希望于它能魔法般地让骨头“长回来”，那就有点儿太天方夜谭了。骨折的愈合是一个复杂的生理过程，需要骨细胞的不断分裂和修复，营养只是其中一部分而已。喝骨头汤作为一种心理安慰，倒是个不错的选择，但实际疗效还需要更多综合的措施。

那么，骨折初期该怎么处理呢？首先是固定，这一步非常重要。固定能让骨折部位保持不动，减少进一步的损伤和疼痛。常见的方法有打石膏、使用支架等，不管哪种方式，关键是要遵医嘱，避免自作主张。同时，冰敷也是减轻肿胀和疼痛的好帮手，但切记冰敷时间不要过长，通常15-20分钟就可以。

接下来，我们进入康复阶段。相信不少人会觉得，既然固定好了，那是不是就可以安心等骨头自己痊愈了呢？其实远远没有那么简单。康复运动是骨折治疗的重要环节，能够有效促进血液循环，加速骨组织的再生。当然，康复运动需要循序渐进，从轻到重。像是简单的关节活动、稍微的肌肉拉伸等，都是不错的选择。特别要提的是，千万不要操之过急，慢慢来才能事半功倍。

饮食调理在骨折愈合过程中起到很重要的辅助作用。有人会考虑大量补充钙质，认为多喝牛奶、多吃钙片就能迅速修复骨头。实际情况是，人体对钙的吸收是一个有限的过程，并不是补得越多效果越好。补钙要讲求均衡，除了钙，维生素D、蛋白质、镁等也是骨骼健康不可或缺的营养素。所以，不如每日保证摄入丰富的蔬菜、水果、鱼类、坚果等，合理搭配，让身体获得全面的营养。

提到心理状态，这也是康复过程中不可忽视的一环。骨折后，患者难免会有一些负面情绪，如焦虑、沮丧甚至愤怒。对于这些情绪，忽视或一味地强迫自己保持“积极”，反而可能适得其反。不妨适当给自己一些情感出口，如与家人朋

友交流，或者培养一些能够在室内进行的兴趣爱好。毕竟，健康的心理状态不仅能提升生活质量，还能在一定程度上促进身体康复。

除了吃好、心情好，适当避免一些误区也是关键。比如，有些人可能会觉得，骨折后完全不动是“不折不扣”的康复方式。实际上，长期不活动反而会让肌肉萎缩、关节僵硬，拖延康复进程。所以哪怕是最轻微的活动，也是帮助身体维持正常功能的重要部分。只要遵循科学的指导，适度运动是对康复非常有益的。

再聊聊工作和生活的平衡。当你逐步恢复后，重新适应日常生活会变得更加重要。可能你会害怕伤口二次受伤、不敢恢复工作，或者怕在社交中被“另眼看待”。其实，大部分的担忧是没有必要的。只要你在专业医护人员的指导下，按部就班地进行康复，逐步过渡到正常生活并没有想象中的那么困难。你可以逐步增加工作量，给予自己足够的时间和耐心，每一点进步都会让你离完全康复更近一步。

有时候，我们会过于关注眼前的痛苦，而忽略了整个康复过程给我们带来的成长和改变。经过这一段时间的调整和适应，你会发现自己变得更坚强，心理上也更加从容了。每一段逆境都是人生的一部分，而骨折不过是在提醒我们，人生并不总是一帆风顺，但坚强和乐观是我们战胜困难的法宝。

在骨折治疗和康复的过程中，我们还经常会遇到一些常见的错误认知。比如，不少人认为骨折后需要长期静养，完全避免任何活动。这种观念其实并不准确。虽然初期固定至关重要，但一味的不动会引起肌肉萎缩和关节僵硬，反而对康复不利。还有一种常见误解是，认为骨折期间只要狂补钙就足够了。事实上，钙只是成骨过程中的一个部分，维生素D、蛋白质、镁等营养素同样重要。此外，部分人会过于依赖止痛药，事实上长期使用止痛药可能会导致依赖性和副作用，我们应谨慎使用并遵医嘱调整剂量。还有些人担心骨折会永久改变他们的活动能力，事实上通过科学的康复训练，大多数骨折患者是有希望全面恢复的。所以要摆脱这些误区，全面认识骨折康复，才能更好地走向健康。

(上接第84页)

部位及硬结部位注射固醇类药物的方法，此方法可有效患者患者的慢性疼痛状况，但需要在症状诊断正确的基础上应用，对于呼吸类疾病、循环类疾病、消化系统类疾病、新陈代谢类疾病、内分泌类疾病、血液类疾病、运动系统类疾病与神经系统类疾病的治疗具有积极作用。在无法确定诊断症状是否准确的情况下，不能应用此类疗法。

3.6 其他疗法

手术治疗、机械治疗、心理治疗、运动锻炼治疗、针灸治疗都属于针对慢性疼痛患者治疗环节的重要组成部分，医

护人员需要以患者慢性疼痛症状的实际情况为依据，选择最合适的治疗方法。

慢性疼痛患者在患者时间、疼痛程度不同的前提下，治疗效果也会存在差异性，同时，慢性疼痛患者在参与临床治疗的过程中也会出现一定程度上的负面情绪。治疗慢性疼痛患者的过程中，医护人员需要积极主动的与患者进行沟通与交流，引导患者树立参与治疗活动的自信心，且定期检查患者的病情状况，及时发现与处理患者在治疗患者中的问题，减少慢性疼痛并发症与药物不良反应情况出现的概率，帮助慢性疼痛患者加快回归正常生活。