



骨折病人護理指導

一、何謂骨折：

骨折是骨頭超過其可以承受的壓力，造成骨的連續性受到破壞，產生斷裂情形，如車禍、跌倒等情況皆可能造成骨折。骨折部位常見症狀：持續性的疼痛、壓痛感、局部組織腫脹、肢體無法自然移動、顏色改變、出血。

二、治療方式：

主要以牽引法及復位法治療，復位法分為閉鎖性及開放性復位，閉鎖性為醫師利用手力的牽引復位，並且以石膏或外固定器給予固定；開放性則以手術切開，利用金屬的內固定器維持骨頭的排列。

三、注意事項：

- (一) 於受傷或手術後一週內應維持患肢的抬高，以利血液循環，防止腫脹，但若有血管重建、血液循環不良或阻塞性疾病者，患肢應平放於床面上。
- (二) 患肢可執行肌肉收縮運動（骨折部位不彎曲，末端關節屈曲，使骨折處肌肉收縮），依體能狀況每小時進行約十次的肌肉收縮運動，但不宜劇烈運動。
- (三) 患肢若以石膏固定，於感覺患肢處及末梢肢體有麻木、緊縮、異常疼痛、壓迫、冰冷、膚色改變及石膏鬆脫或斷裂時，應立即告知醫護人員處理。
- (四) 每天攝取足夠的熱量，飲食方面應多增加蛋白質攝取，如魚、肉、蛋、奶類，尤其是鈣質(小魚乾、葡萄乾、芝麻、紫菜等)及維生素 D(曬太陽)，以補充流失的營養及促進骨頭及傷口的癒合。
- (五) 避免使用刺激性物質，如咖啡、濃茶、抽菸、喝酒等。
- (六) 建議持續戒菸至少 6 週，以降低骨折術後併發症，如傷口感染、骨折及傷口癒合時間延長等，出院後建議利用本院戒菸門診，參與健保二代戒菸計畫。
- (七) 骨折傷口若出現發紅、腫脹、分泌物，及發燒、呼吸喘時，應立即告知醫護人員處理。
- (八) 醫師會為您開立止痛藥，若仍疼痛不適，請告知醫護人員，以協助處理。
- (九) 骨折後，受傷肢體負重的程度須遵循醫師評估後的指示。

參考資料：

Kathryn A. M.(2013). *Patient information: Fractures (The Basics)*. Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents/fractures>

Nasell, H., Adami, J., Samnegard, E., Tonnesen, H., & Ponzer, S. (2010). Effect of smoking cessation intervention on results of acute fracture surgery: a randomized controlled trial. *The Journal of Bone and Joint Surgery. American volume*, 92(6), 1335-1342. doi: 10.2106/JBJS.I.00627

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部
諮詢電話：(02)87927056