

骨折后护理：

患者两周内要尽快“动起来”

意外受伤骨折并不罕见。由于骨折伤筋动骨，严重的情况还得做手术，伤后术后的恢复就显得尤为重要。骨折后一旦护理不当，可能导致黏连、感染，不仅延缓恢复速度，还可能影响愈合效果。尤其是体能较差、恢复较慢还伴有其他基础病的老人，更要重视伤后恢复。

骨折护理最大原则：尽早动起来

骨折受伤的病人通常需要卧床休养，特别是接受骨折手术病人，一般要卧床 1 个月左右。静养对病人的恢复来说很重要，但很多人忽略了“动”起来，这也是术后恢复的关键。骨科专家郑晓辉表示，骨折康复护理的最大原则，就是要动起来。

“骨折后，骨折端要在一个相对稳定的环境中重新愈合，这是需要静养少走动的原因。”郑晓辉说，不过，同时也要让骨折附近的关节、肌肉最大限度地动起来。因为如果长期不动，关节容易产生黏连、感染，而肌肉超过 3 天不动就会开始萎缩。

既要“静”，又要“动”，看起来是互相矛盾的，其实这意味着骨折后的康复具有一定的技术性。郑晓辉建议，最好还是在医生的指导下，根据病人的受伤部位、受伤程度、康复情况，来判断哪些关节需要活动、哪些肌肉需要加强。

一般来说，伤后术后早期，家人可以帮助病人按摩受伤部位附近的肌肉，病人在疼痛可以耐受的情况下，可以做伸腿、抬腿、肌肉拉伸等缓慢动作，帮助关节“动”起来。要注意的是，术后恢复最好在 3 天内就开始活动，最迟不要超过 2 周。

清洗、热敷、按摩：减少活动疼痛

郑晓辉说，病人还可以采用一些辅助疗法，减少骨折的疼痛，以便更好地活动。

首先，用中药清洗可以帮助消炎、祛肿胀。可在医生的指导下，选择合适的中药材清洗患处；吃行气止痛、消肿化瘀、活血行气的中药；还可用中药制成熏蒸包（没有中药包用热毛巾代替亦可）对受伤部位进行热敷。患者家属还可以在专业医

生的指导下，学会理筋手法，对患处附近的关节、肌肉进行按摩、揉按，有助于加快局部血液循环、促进消肿。

此外，许多中医院针对骨折康复患者，还推出了磁疗、ECM 机，也可一试。郑晓辉表示，患者要创造条件，无论主动运动还是被动运动，都要尽快采用，以助康复。

术后饮食：分三期，勿急着补钙大补

骨折后要不要大补？补钙、喝骨头汤好不好？上述两种观点都不正确。郑晓辉说，一般来说，骨折的术后饮食分 3 个关键期，饮食的重点有所不同：

骨折初期（伤后、术后 1~2 周）：此时不宜大补，也不需要补钙，而要消肿止痛、活血化瘀。因此，饮食上建议以清淡为主，吃薄素、易消化的食物，忌油腻、生冷、酸辣及发物，可以多吃新鲜蔬菜、水果、蛋类、鱼类、瘦肉粥等。除了体质非常虚弱的人群，一般可用田七煲汤喝。

骨折中期（伤后、术后 3~4 周）：此时筋骨开始接续，瘀血散而未尽，气血尚未调和。因此，此时适合活血理气、舒筋活络。饮食上可以由清淡转为清补，在之前

饮食的基础上，可加上去皮鸡汤、黄芪瘦肉汤、清补凉瘦肉汤、豆制品等。还可适当补充维生素 A、D，多晒太阳，促进钙吸收。

骨折后期（伤后、术后 5~6 周）：此时骨折部位基本消肿，但久病必虚，因此可以适当进补。宜以补肝肾、养气血、壮筋骨的饮食为主。此时可以多喝骨头汤，吃动物肝脏、甲鱼、猪脚、猪脊骨等，花生猪脚汤、核桃煲脊骨都是经典食疗方。

（林恒华）

