

老人预防骨折的误区

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167764025993877.html>

范文网，为你加油喝彩！

骨质疏松症因其发病的隐蔽性、诊断手段的特殊性，被喻为“静悄悄的疾病”，患者的就诊率低，临床医师的漏诊率高。研究显示，只有60%的人知道骨质疏松症，其中仅1秋霜0%的人知道骨质疏松会发生骨折，下面来看看老人预防骨折的误区是什么吧？

误区一：不重视轻微外伤

有一个病例给我印象很深。那是一个72岁的老先生，早上下床时右髋部扭伤，感觉到有些疼痛但还可以走路。他在儿子催促下到医院就诊，拍片后没有发现明显骨折。接诊医生告诫，有些没移位的轻微骨折早期拍片发现不了，过一周左右骨折端骨吸收后，拍片才能显示，因此应卧床休息，不要站立行走，一周后再拍片复查。

但老人认为没发现骨折就没事，走着回家，第二天开始疼痛加重不能站立，再次四年级日记到医院检查拍片，发现右股骨颈骨折并有明显移位，只能做人工关节置换手术了。如果老人当时听从医生，骨折是不会进一步移位的，这样就可以保守治疗或简单内固定治疗。

老年人由于活动量不是很大，外伤多是扭伤或跌伤，但不要觉得受伤轻，也不是很痛，就认为是伤了筋没大事。老年人多有骨质疏松，受到外伤时首先要想到可能发生脆性骨折。

如果骨折了，还继续活动或站立行走，可能引起骨折移位、加重软组织损伤或造成继发血管神经损伤。所以，老人受外伤后，不论受伤轻重，是否有严重疼痛，最佳的应急处理就是呆在原地保持受伤部位稳定不活动，同时呼救等待救援，经医生检查排除脆性骨折后才站立或行走。

误区二：骨质疏松补钙就行

骨质疏松症产生原因至今尚未明确，但医学界认为与下列因素有关：

1、衰老：随着身体老化，骨的新陈代谢功能会减慢，钙吸收能力降低，骨骼中的钙质会渐渐

流失;

2、雌激素下降：雌激素会刺激骨质的形成及抑制骨质的分解，妇女若因卵巢切除或更年期，雌激素停止或减少分泌，就会加速骨质疏松;

3、营养失调：钙摄取不足或常吃高蛋白、高盐的食物，或嗜烟、嗜酒;

4、生活不正常：缺少运动、少晒太阳;

5、疾病：罹患肾病、肝病、糖尿病、高血压、甲状腺机能亢进、风湿性关节炎、僵直性脊椎炎或某些癌症;

6、药物：长期服用类固醇、抗癌药、利尿剂等;

7、遗传：骨质疏松有一定的遗传性。

因此，骨质疏松不等于缺钙，单纯补钙不能防治骨质疏松和骨质疏松性骨折。要预防骨质疏松，应当均衡营养、适度锻炼。饮食中要含有充分的钙质、维生素D以及其他养分，钙和维生素D是增加和保持骨质量不可或缺的基本营养成分，而蛋白质及其他养分如磷、钠、镁等矿物质，也在维持骨骼健康中起着重要作用。运动可使全身和骨骼的血液循环明显加快，肌肉的收缩和舒张对骨骼有直接刺激作用，这些都能阻止和减慢骨质疏松的进程。

误区三：骨折后不能活动

多数人都认为，老年髋部骨折了，要好好养病，要尽可能卧床休息不能活动。殊不知老年人骨折后不能静养，越养病越多。

老年骨质疏松性骨折后，如长期卧床，除可引起褥疮等局部并发症外，还可发生下肢深静脉血栓(DVT)、脂肪栓塞综合征、坠积性肺炎、泌尿系统感染等并发症。同时卧床期间骨丢失加速，骨质疏松加重，极易发生再骨折。

因此治疗期间，托班教师个人总结要严密观察病情变化，采取综合措施防治呼吸系统的危害和控制泌尿系统、泌尿系统感染和褥疮等并发症。强调早期进行肌肉的主动和被动锻炼，尽早活动未固定的关节，在可能情况下尽量减少卧床时间。这样才能尽快恢复功能，有效最小值函数防止并发症，改善功能，提高生活质量。

<https://www.882682.com/>小编为大家整理的关于老人预防骨折的误区的常识都了解了吧，另外本网还有很多关于老人安全方面的知识，感兴趣的可以继续关注，可以让老人更健康长寿。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发