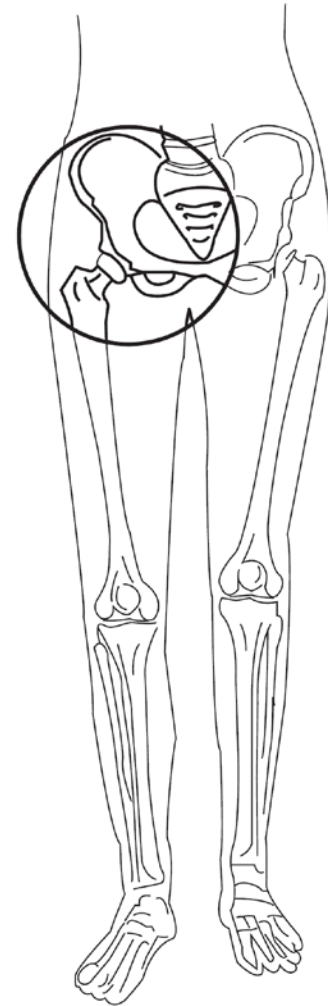
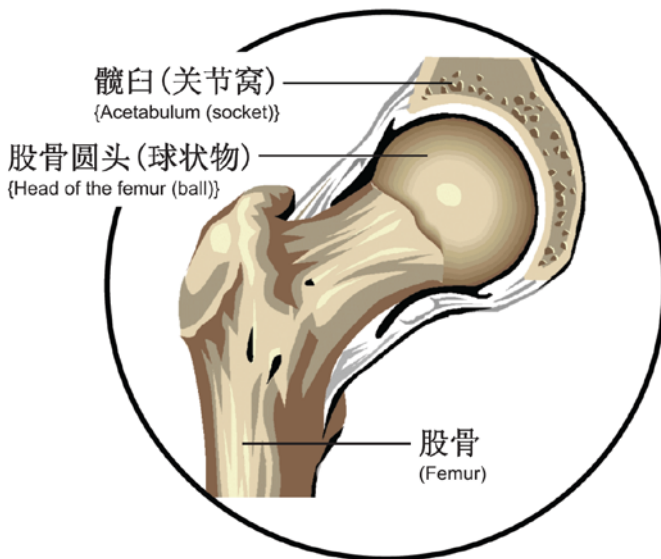


髋部骨折手术的注意事项

When You're Having Surgery for a Fractured Hip

髋部包括大腿骨（股骨）(femur)的上端或“球状物”。大腿骨与骨盆的关节窝相契合。韧带和肌肉将关节固定到位。



为何会发生髋部骨折？

(Why did it happen?)

髋部骨折通常意味着您的骨头不够强壮。这称为骨质疏松症。

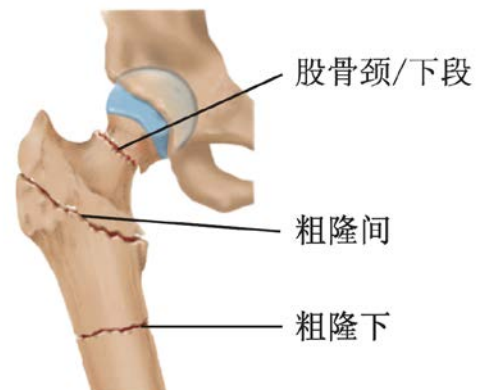


髋部骨折有哪些类型？

(What types of hip fractures are there?)

髋部可能在以下位置破裂：

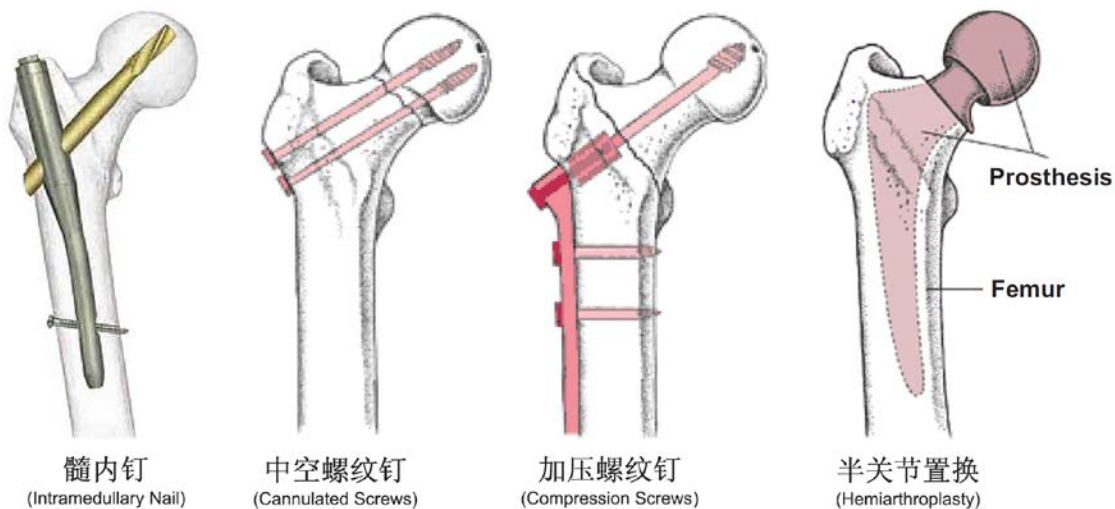
- 沿股骨颈部
(股骨颈/下段)
(transcervical/subcapital)
- 骨颈下方
(粗隆间)
(intertrochanteric)
- 沿骨干
(粗隆下)
(subtrochanteric)



髋部骨折如何修复？

(How are hip fractures fixed?)

这取决于髋部骨折的类型。髋部X光可帮助外科医生确定您遇到了何种类型的骨折以及您需要何种类型的修复。修复髋部骨折的一些方法显示如下。



转子钉、滑动髋骨螺和中空螺纹钉的图片由《骨折治疗的AO原则(2007年第2次扩编版)》提供。版权所有AO Publishing Davos, 瑞士。(Pictures of trochanteric nail, sliding hip screw, and cannulated screws courtesy of AO Principles of Fracture Management, 2nd Expanded Edition, 2007. Copyright AO Publishing Davos, Switzerland.)

您的外科医生将与您讨论所需要的修复。如有疑问，请询问您的外科医生或护士。如果有条件，可以让人陪同您以帮助记下所说的内容。如果在外科医生与您谈话时无人到场，而您却希望有其他人在场，请让您的外科医生呼叫他们。

意识混乱/精神错乱

(Confusion/Delirium)

一些人在髋部骨折后可能会变得意识混乱或精神错乱。家人或朋友可以帮助医生或护士确定您的行为是否反常。

手术之前

(Before Your Surgery)

将在您的房间内张贴一份患者护理安排表。该护理安排表显示您应采取何种日常康复护理。请仔细阅读并与您的家人分享。如有任何疑问，请询问您的护士或外科医生。

将对您抽血。在手术之前，还将根据需要对您进行其他检查。

深呼吸和咳嗽

(Deep Breathing and Coughing)

在手术前后，由于您未活动，因此呼吸可能会比较浅。这可能会导致肺炎之类的问题。我们将为您演示在手术前后进行的深呼吸和咳嗽练习，以保持您的肺部清爽。在清醒期间，请每小时做 5 至 10 次这些练习。

控制疼痛

(Managing Your Pain)

髋部破裂后出现疼痛很正常。我们将为您提供止痛药。疼痛时请告诉护士。索要止痛药时请勿害怕。您是唯一知道自己的痛楚程度的人。

如果我处于手术候召状态，应该怎么办？

(What if I'm on call for surgery?)

修复髋部骨折的手术通常通过“候召”完成。这意味着您的手术时间尚未确定。处于候召状态表示您与其他患者已经列入一份名单，名单上的患者需要等待一段时间才能进行手术。有时，等待时间可能超过预期。如果您希望了解更多信息，可以向您提供一份解释候召含义的文字资料。

如果您的手术被推迟，则会为您留下指示，让您进食和饮水。如果得到允许，请尽量进食和饮水，胃里有食物时通常会感觉好很多。我们将供应一些清淡食品，例如三明治、汤或小点心（例如奶酪和咸饼干配饮料）。

手术之后

(After Your Surgery)

控制疼痛

(Managing Your Pain)

感觉疼痛时请告诉您的护士。在行走或进行练习之前服用止痛药，有助于更快地康复。

手术之后起身

(Getting Up after Surgery)

您的外科医生将留下指示，告知您康复后的髋部可承受多少重量以及您何时可以开始活动。理疗医师将观察您的情况并为您制定计划。此计划将包括床上训练和活动。

目标是让您能够重新进行髋骨骨折之前能够进行的活动。练习和活动可帮助您实现目标。

走动预防措施

(Movement Precautions)

如果您进行了半关节置换

(If You Had a Hemiarthroplasty)

如果您进行了半关节置换或关节置换，那么有些活动**绝对**不能做，以防止您的新髋部从关节滑脱（脱臼）。

我们将向您教授以下髋部运动预防措施：

切勿将髋部弯曲超过 90°：

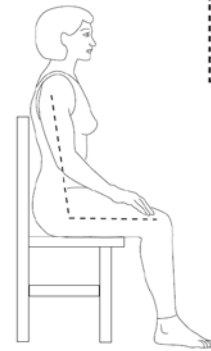


切勿交叉您的双腿或脚踝：

- 切勿交叉您的双腿或脚踝，这样可能导致髋部脱臼。
- 当您躺在床上时，请始终在双腿间放置一个枕头。

切勿扭转您的身体：

- 切勿用力伸够；在床上摆放物品时，请以便于取放的方式摆放。
- 行走时，务必在转身时保持较小步伐。
- 请始终将您的肩膀和髋部保持在同一条直线上，切勿向内或向外扭转您的腿。



正确姿势

在病房内移动时，我们将提醒您以正确方式移动，以保护髋部。

如果使用针、钉、螺钉或甲板

(If Pins, Nails, Screws, or Plates were Used)

如果使用针、螺钉、钉或甲板来修复破裂的髋部，请勿让修复的一侧承受超过护士或理疗医师指明的重量。

在行走时，遵照护士或理疗医师的指导十分重要。他们将教导您如何借助辅助设备来行走，以及如何上下床和椅子。如有任何疑问，请尽管询问。

您的外科医生将告诉您腿在手术后可以承受多少重量。

- 请**始终**使用轮椅或拐杖，直到您的医护团队告知您不再需要使用它们。
- 您的理疗医师将提供一份文件，其中包含您要进行的练习，通过练习可以更加轻松地活动并增强体质。遵照这些指示非常重要。

准备出院

(Getting Ready for Discharge)

目标是让您能够在安全的前提下尽快回家。有些人可从医院直接回家，而另一些人需要先转到另一个环境。

随着您的康复，将对您进行评估以观察您开展日常活动的程度如何（例如自行上下床、穿衣、借助辅助设备行走、饮食自理等）。您能够越早进行自理，就能越早回家。工作人员将提供帮助，但主要在于您自己。

如果您是独居，则必须安排人照顾您，这一点十分重要。他们逗留的时间取决于您的康复情况和您的家庭布置。您还需要人手来准备膳食，或者您可安排送餐上门服务。

布置好您的家

(Getting Your Home Ready)

回家之前必须将所有推荐的设备准备齐全，这一点十分重要。回家之前，您的理疗医师将对您进行评估，并告知您需要哪些设备。您可能需要如下设备：

升高的马桶座圈



浴盆座椅和扶手



够物器



您可能需要家人或朋友的帮助，因为某些活动难以自理（例如洗衣、购买杂货、吸尘、做饭或驾车）。安排某个人到您的家中，并确保没有**绊倒危险**（例如小块的地毯）。将您经常使用的物品移动到合适的位置，以便您无需弯腰或伸手便可拿到，这不失为一个好主意。

回家之后

(Once You're Home)

应对骨质疏松症

(Managing Osteoporosis)

发生髌部骨折后，请确保预约您的家庭医生，以便随时更新您的医疗护理措施。如果由于普通的摔倒而导致髌部骨折，则意味着您患有骨质疏松症。

告知您的家庭医生您正在补充钙质和维生素D。询问是否需要服用药物来使骨骼更强壮。请医生检查药物，以确保它们仍然适合您的情况，这也是一个好主意。

防止摔倒

(Preventing Falls)

如果您觉得不如以前稳定或者害怕摔倒，请问家庭护理办公室是否能派遣职业理疗医师到您家中提供简单的改装建议，让您的家庭环境更为安全。

询问您的医生、家庭护理或其他医疗护理供应商是否拥有帮助您增强平衡性、肌肉力量和体能的平衡课程或练习小组。一些地方提供泳池训练或健身课程，帮助人们从手术或疾病中康复。

此外，可以在摔倒时激活警报系统。如果您是独居，这些系统可让您和家人安心。

这些资料仅供参考，不能取代医学建议、指示及/或治疗。如果您有特殊疑问，请向您的医生或相关的医务专业人员查询。虽然这些资料已经校对，然而翻译与原文可能存在有出入的情况。

要获得全天候的护理建议和常规健康信息，请致电**健康热线811**。

截止日期: 2018年6月15日

作者: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

本材料仅供参考。它不应用于代替医疗建议、指导或治疗。如果您有任何问题，请咨询您的医生或医疗保健服务人员。