

髋部骨折恢复过程:手术后第 8 至 28 天

Hip Fracture Recovery Pathway: Day 8 to 28 After Surgery

护理 (Care)	需要继续坚持的事项 (Things to Keep Doing)	手术后第 8 至 28 天 (Day 8 to 28 After Surgery)	要考虑的问题 (Things to Think About)	目标 (Goals)
水分和营养 (Fluid and Nutrition)	→ 在餐桌或餐厅正常进食三餐 	→ 高蛋白/卡路里饮食 • 视需要补充营养品 → 补充大量水分 → 定期排便 	在家是否需要帮助: → 家人/朋友 → 冷冻食物 → 送餐上门®	→ 独立用餐 → 均衡健康的饮食, 帮助您尽快恢复 → 更强壮、更有精力 
每日活动 (Daily Activities)	→ 每天进行自我护理 	→ 使用辅助设备来保证安全 (如扶手、马桶增高器、沐浴凳) → 自己穿衣服 → 使用穿衣辅助器 (如助臂夹、穿袜辅助器、长柄鞋拔)	在家是否需要帮助: → 可安排家庭护理 (可自行评估决定)	→ 独立进行自我护理
行动 (Mobility)	→ 按照医生或治疗师的指示, 继续您的活动和锻炼。 	→ 每天至少走动 3 次, 每次走动的距离可略微增加 → 每天进行 2 到 4 次的髋部锻炼 → 使用辅助行走器, 直到治疗师另有指示 	如果需要, 治疗师会指导您: → 上下楼梯 → 上下车 	→ 第一周每天走动 3 次, 每次走动 10 到 30 米 → 逐步强化走动能力 → 第四周每天走动 3 次, 每次走动 50 到 100 米 → 独立行动 → 定期锻炼, 每周锻炼时间达到 150 分钟
药物 (Medications)	→ 了解服用的药物以及为何服用 → 向医生咨询有关骨质疏松症的药物和治疗信息 	→ 预防或治疗骨质疏松症: • 摄入钙和维生素 D (确保医生知情) • 如果医生开了治疗骨质疏松症的药物, 则按医嘱服用 → 根据需要服用止痛药; 如果疼痛未好转, 告诉医生 → 按照医嘱注射血液稀释剂	是否需要人帮助注射血液稀释剂: → 家人/朋友 → 家庭护理	→ 实行骨骼健康治疗计划 → 疼痛可以应付且有好转
预防跌倒和安全问题 (Fall Prevention & Safety)	→ 排除可能导致跌倒的隐患, 如小地毯	→ 佩戴眼镜和助听器 → 穿防滑鞋袜 → 注意脚下, 不要急行 → 如有阵发性眩晕, 请告诉医生 → 使用夜灯	是否需要帮助以确保居家安全: → 家庭护理评估 → 医疗警报系统	→ 在家中安全无虞 → 预防跌倒和受伤
后续护理 (Follow-Up Care)	→ 与家庭医生讨论持续护理 	→ 到第 14 天时, 可以外出就餐 → 按照医嘱进行化验检查 → 如有医嘱, 进行后续 X 光检查, 并约见外科医生	您的骨折联络服务 (FLS) 团队将继续就您的骨骼健康事宜与您联络。 在家是否需要人帮助处理手术切口: → 家人/朋友 → 家庭护理	咨询医生以下事宜: → 跌倒、手术和恢复情况 → 预防再次跌倒和骨折 → 持续的医疗护理