

髋部骨折恢复过程：手术前至第 7 天

Hip Fracture Recovery Pathway: Before Surgery to Day 7

| 护理 (Care) | 手术前 (Before Surgery) | 手术当日 (Day of Surgery) | 第 1 天 (Day 1) | 第 2 天 (Day 2) | 第 3 天 (Day 3) | 第 4–7 天 (Day 4–7) | 出院目标 (Discharge Goals) |
|--------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| 液体和营养 (Fluid and Nutrition) | <ul style="list-style-type: none"> → 不可进食或饮水。 → 如果手术推迟，则可进食 → 开始静脉注射 (IV)，输入液体和药物 → 可置入膀胱导管 | <ul style="list-style-type: none"> → 手术后食用可耐受的饮食 → 肠道护理  | <ul style="list-style-type: none"> → 继续食用可耐受的饮食 → 根据需要进行静脉注射 → 坐在椅子上进食 → 取出膀胱导尿管  | <ul style="list-style-type: none"> → 开始食用高蛋白和高热量食物 → 根据需要进行静脉注射 → 根据需要执行肠常规 | | |  |
| 活动 (Activity) | <ul style="list-style-type: none"> → 卧床休息 → 帮助定位 → 根据需要帮助进行口部和皮肤护理 → 每小时的深呼吸练习(每小时 10 次) | <ul style="list-style-type: none"> → 根据需要帮助定位和活动 → 深呼吸练习 | <ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸练习 → 帮助起床 → 开始物理疗法以恢复力量和行走能力  | <ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸练习 → 物理疗法 → 如有能力，自行照顾卫生情况 → 检查移动、安全活动、设备和鞋袜 | <ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸练习 → 行走和练习 → 如有能力，自动穿衣和照顾卫生情况 → 根据需要采用职业疗法  | <ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸练习 → 增加行走和独立性 |  |
| 治疗 (Treatment) | <ul style="list-style-type: none"> → 根据需要约见专家 → 验血、X 光透视、心电图 | → 手术 | <ul style="list-style-type: none"> → 验血 → 根据需要进行专家跟进 → 根据需要进行冰敷 | <ul style="list-style-type: none"> → 更换/取下包扎物 | | | <ul style="list-style-type: none"> → 查看后续检查和预约 → 查看如何护理切口 |
| 药物 (Medication) | <ul style="list-style-type: none"> → 静脉注射 → 止痛药 → 开始使用抗生素  | <ul style="list-style-type: none"> → 静脉注射 → 止痛药 → 抗生素 → 抗凝剂 → 重新开始使用常规药物 | <ul style="list-style-type: none"> → 静脉注射和常规药物 → 抗凝剂 → 抗生素 → 根据需要服用止痛药 → 补充钙质和维生素 D  | <ul style="list-style-type: none"> → 常规药物 → 根据需要服用止痛药 → 抗凝剂 → 补充钙质和维生素 D | | <ul style="list-style-type: none"> → 根据需要服用骨质疏松症药物并进行指导 |  |
| 出院计划 (Discharge Plan) | <ul style="list-style-type: none"> → 讨论您的出院需求(例如设备和资源) → 讨论个人指导 → 讨论最佳康复地点的选择(例如家里、当地医院、康复病房) → 与您的骨折联络服务 (FLS) 团队谈论您的骨骼健康事宜 | → 手术后的家人/联系人更新 | <ul style="list-style-type: none"> → 了解抗凝剂 → 了解如何： <ul style="list-style-type: none"> • 安全活动 • 防止摔倒 → 检查出院目标和选择 | <ul style="list-style-type: none"> → 与您的团队讨论您的出院计划，包括您需要的地点或服务 | <ul style="list-style-type: none"> → 检查： <ul style="list-style-type: none"> • 出院计划和目标 • 设备 • 所需服务 | <ul style="list-style-type: none"> → 转至计划的地点继续进行康复 | <ul style="list-style-type: none"> → 根据需要提供家庭护理支持和监控。 → 您充分了解出院说明。 → 您知道 <ul style="list-style-type: none"> • 如何进行练习 • 需要何种设备 • 感染的迹象 • 何时呼叫您的家庭医生或外科医生 |