

骨折后的科学护理

文 / 安康市中心医院 刘晓齐

骨折是一种常见的外伤，会给我们的生活带来诸多不便。骨折发生后，愈合并非一蹴而就，需要患者耐心调养并配合科学护理。本文将详细解读骨折愈合的奥秘，并提供针对性的营养补充方案，助力患者加速康复过程。

一、骨折愈合的三个阶段

1.炎症期

身体会立即启动炎症反应来应对损伤，就像被按下了紧急按钮。在这个阶段，患者会感到疼痛、肿胀，甚至可能伴有低热。这些都是身体正在努力修复的表现。炎症期通常持续数天到一周，具体时间因人而异。

2.修复期

随着炎症的逐渐消退，身体进入骨折愈合的修复期。此时，一群勤劳的“建筑师”用纤维组织、软骨，甚至是初步形成的骨痂，填补骨折处留下的空隙。新生的组织就像桥梁，将断裂的骨骼两端连接起来，使其逐渐靠近并稳定下来。修复期是骨折愈合的关键时期，可能需要数周到数月的时间。在此期间，虽然骨折部位已经慢慢好转并逐渐变得更加坚固，但是患者还不能完全用力。

3.重塑期

当骨折部位被初步稳定的骨痂连接后，身体并没

有停下修复的脚步。新形成的骨骼被不断重塑以恢复正常的形态和强度。重塑期可能持续数月甚至数年，具体时间取决于骨折的类型、位置以及个人的身体状况。在此期间，你会感到骨折部位的力量和灵活性在逐渐恢复。

二、营养在骨折愈合中的作用

骨折康复过程中，除规范的医疗干预与康复训练之外，科学的营养补充也能促进骨折愈合。

1.蛋白质

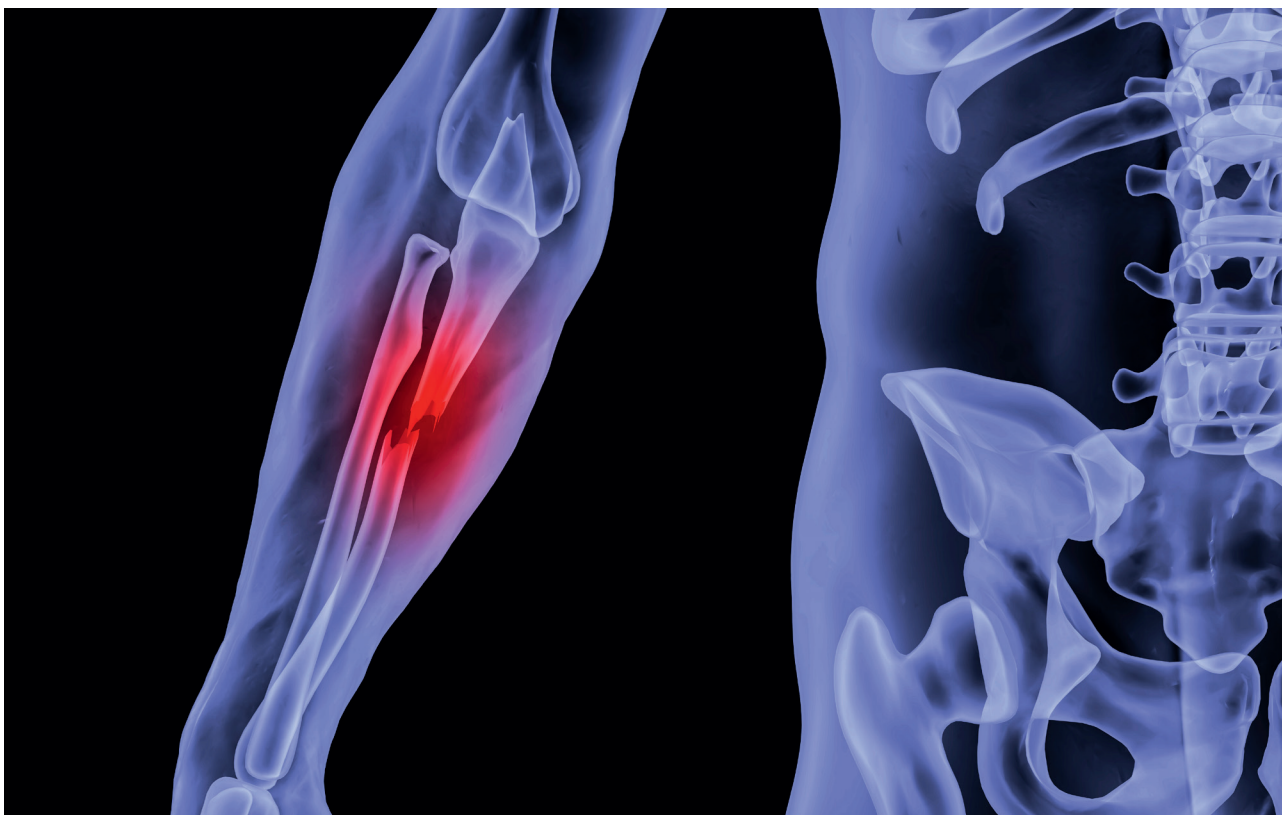
蛋白质，这种我们耳熟能详的营养素，在骨折愈合的过程中扮演着至关重要的角色。它就像是构建新骨骼的“砖石”，能够帮助身体生成新的骨细胞和软组织，让断裂的骨骼重新连接起来。

2.钙和维生素D

骨折后，身体对钙和维生素D的需求会增加。钙是构成骨骼的主要成分，就像建筑的“钢筋”，而维生素D可以促进钙的吸收。合理地补充钙和维生素D，有助于增强骨骼的强度和稳定性。

3.维生素C

维生素C是胶原蛋白合成的关键成分，而胶原蛋白是构成骨骼和软组织的主要结构蛋白。多吃富含维生素C的食物，有助于加速骨折愈合过程，减少并发症。



4. 锌

锌是身体多种酶的辅因子，参与蛋白质合成、细胞分裂等关键生理过程。锌缺乏会影响骨折愈合速度。适量摄入锌，就像给骨骼愈合过程添加了“催化剂”，让修复工作更加高效。

三、骨折后如何补充营养

1. 早餐：选择易消化且富含营养的食物

想象一下，当清晨的第一缕阳光透过窗帘，准备一杯温热的牛奶或豆浆，搭配一碗细腻的小米粥或大米粥，再加上蒸蛋或水煮蛋提供的优质蛋白质，这样的早餐是不是既温馨又营养？早餐是补充能量的最佳时机，选择易消化、营养丰富的食物，能为一天的康复之旅注入满满活力。

2. 午餐：钙质与蛋白质双管齐下

午餐时间到，是时候给身体来点“硬货”了。一碗热腾腾的骨头汤或鱼汤，富含钙质和胶原蛋白，是骨骼修复不可或缺的营养来源。搭配一份瘦肉（如鸡胸肉、猪瘦肉）或豆制品（如豆腐），为身体提供充足的蛋白

质，助力骨骼细胞的生长和修复。此外，蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于促进消化和增强免疫力，也是午餐中的重要角色。一顿均衡的午餐，能让你的骨骼修复之路更加顺畅。

3. 晚餐：清淡健康无负担

晚餐作为一天中的最后一餐，应以清淡、易消化的食物为主。选择一份蔬菜沙拉或清炒时蔬，搭配一碗瘦肉粥或鱼片粥，既能满足营养需求，又不会给肠胃带来负担。适量摄入一些富含膳食纤维的食物，如燕麦、糙米或全麦面包，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。晚餐后，可以吃一些新鲜水果，如苹果、香蕉或橙子，补充维生素和矿物质，为身体增添活力。

4. 加餐与零食：健康营养，能量随时补

在康复期间，患者可能会感到饥饿或需要额外的能量补充，此时可选择一些健康的加餐与零食。一把坚果（如核桃、杏仁）或一把果干（如蔓越莓干、葡萄干），既能满足口腹之欲，又能提供丰富的蛋白质、健康的脂肪和维生素。一杯低脂酸奶或一杯豆浆也是不错的选择，它们富含钙质和蛋白质，有助于骨骼修复。

5.微量元素不可少, 全面营养助康复

在骨骼修复过程中, 微量元素起着不可或缺的作用。富含锌的食物包括海产品(如牡蛎、扇贝)、瘦肉、豆制品和坚果; 富含铁的食物有动物肝脏、瘦肉、绿叶蔬菜和鸡蛋; 富含锰的食物包括全谷物、坚果、豆类和绿叶蔬菜。将这些食物巧妙地融入日常饮食中, 有助于加速康复进程, 让骨骼更加坚固。

四、注意事项

1.合理休息, 促进愈合

骨折患者要保持充足的休息, 避免过度劳累。在休息时, 可以适当抬高患肢, 促进血液回流, 减轻肿胀和疼痛。未愈合前, 避免患肢负重。

2.均衡饮食, 补充营养

饮食应多样化, 确保摄入各种营养素。避免偏食或暴饮暴食, 以免影响营养素的吸收和利用。同时, 避

免食用辛辣的食物,如洋葱、姜、大蒜、胡椒等, 以防加重肿胀和疼痛, 影响骨折的恢复和伤口的愈合。

3.适度锻炼, 恢复功能

进行适度的功能锻炼, 如肌肉力量训练、关节活动度训练等。锻炼时要循序渐进, 不要操之过急。患者应根据康复进展, 逐渐增加锻炼强度和时间。锻炼时要注意安全, 避免跌倒或再次受伤。

4.心理调节, 保持积极心态

骨折康复过程中, 患者要保持乐观的心态, 积极治疗。多与家人、朋友沟通, 寻求心理支持。可以通过阅读、听音乐、看电影等方式, 分散对疼痛的注意力, 减轻心理负担。

骨折患者需严格遵循护理建议, 重视营养补充与综合调养, 保持良好心态, 从而顺利度过康复期。希望本文能帮助骨折患者早日恢复骨骼强健, 重享健康生活。

我们与人

