

骨折 6 大误区，你是否中招

◎德阳市中江县人民医院 张 云

骨折是一种常见的外伤，生活中无论是运动、意外还是跌倒，都有可能发生骨折。然而，人们若对骨折存在错误认知，采用不当的处理方式，往往会延误治疗时机，甚至引发不必要的并发症。本文将揭示与骨折相关的六大误区，希望帮大家更好地理解骨折的处理与康复。

误区一：骨折只要疼痛就一定严重

局部疼痛是骨折的常见症状，但骨折不一定伴随剧烈疼痛。有些轻微骨折或应力性骨折可能只是局部隐痛或轻微的不适，患者并未引起足够的重视，有时甚至会忽视这种疼痛，最终导致病情加重。因此，日常生活中出现任何不寻常的疼痛或肿胀都应引起重视，并及时就医检查，以确认是否存在骨折或其他损伤。

误区二：错误地自我诊断与治疗

有些人轻微摔倒后，认为只要休息几天，自然会好，对症施治的意识往往不足。然而，骨折的症状可能和扭伤、肌肉拉伤等相似，不易区分。在未经过医生诊断之前，不应自行用药或采取治疗措施。如果怀疑骨折，应立即前往医

院进行 X 光或 CT 检查，以便确认诊断并获得适当的治疗。

误区三：骨折后只需固定，不用去医院

有些人认为，骨折后只要将受伤部位固定好，就不需要医院了。这种想法是错误的。虽然固定是骨折处理的重要部分，但医院的专业评估和治疗同样不可或缺。医生会根据骨折的具体情况，决定是否需要手术等。及时的专业治疗可以大大减少骨折不愈合、畸形愈合等并发症的风险。

误区四：骨折后恢复期必须完全不动

很多患者在经历骨折后，误以为恢复期间必须完全静卧，不敢进行任何活动。实际上，骨折愈合需要一定的活动量。尤其是在医生的建议下，适当的运动和康复训练对于促进血液循环、恢复肌肉力量和关节活动度非常重要。完全不动反而可能导致下肢血液循环不畅、肌肉萎缩、关节僵硬，同时对皮肤、肢体造成压迫，若处理不当会引发下肢深静脉血栓、压疮等问题，使康复过程更

加困难。

误区五：骨折愈合后就能恢复正常运动

一些患者在经历了骨折后，愈合进程看似正常，便急于恢复到原先的运动状态。然而，骨折后的骨头虽然愈合，但其结构的强度和韧性可能尚未回到受伤前的水平。因此，患者应在医生的指导下逐步恢复运动，避免立即回到高强度的运动中，以降低再受伤的风险。

误区六：补钙就可以加速骨折愈合

“喝牛奶”或“补钙”是很多人对待骨折的普遍心态，认为这样便能加速骨折愈合。实际上，骨折的愈合需要多种营养元素的协同作用，包括蛋白质、维生素 D 以及矿物质等。此外，适当的锻炼、良好的睡眠和心理状态也是骨折愈合的重要因素。单纯依赖补钙而忽视其他营养和生活方式的调配，可能效果有限。

骨折预防小贴士

为了尽量避免骨折的发生，除了了解误区，保持良好的生活习惯同样重

要——

加强锻炼：增强肌肉与骨骼的力量，提高平衡和协调能力，减少跌倒和受伤的风险。适合的锻炼包括游泳、行走、瑜伽等低冲击的有氧运动。

注意饮食：摄入足够的钙、维生素 D 和蛋白质，帮助骨骼健康。多吃新鲜蔬菜、水果和高蛋白食品，如鱼、鸡肉、豆制品等。

保持良好的生活习惯：保证充足的睡眠，避免酗酒和吸烟。

及时处理伤害：在运动或活动中注意保护自身，若感到不适，应及时就医。

定期体检：尤其是老年人或高风险人群，定期检查骨密度，有助于及时发现骨骼健康问题并采取措施。

了解骨折的常见误区，对于有效的疼痛管理和康复意义重大。无论是对疼痛的怀疑，还是对康复的追求，专业的医疗评估和指导始终是必不可少的。通过纠正这些误区，我们能够更好地保护自己的骨骼健康，预防骨折的发生。如遇伤痛，务必尽早就医，确保得到科学、专业的治疗。结合健康的生活方式与科学的治疗方法，将助你更快地恢复健康，享受生活的每一刻。☺

新生儿脐带护理 5 要点

◎苍梧县人民医院 刘鹤萍

在胎儿时期，脐带是连接胎儿与母体的唯一通道，它负责输送养分、氧气，同时帮助排出废物。这个看似简单的结构，却蕴含着生命的奥秘与力量。当宝宝出生后，医生会用专业的剪刀将脐带剪断，留下一段残余部分，并用无菌纱布进行包扎。这段残余的脐带，对于新生儿来说，依旧是一个需要特别关注的部位。宝宝出院后，若在脐带脱落前护理不当，极易引发感染，威胁宝宝的健康。因此，对于每一位新手父母而言，掌握正确的脐带护理知识至关重要。今天，我们就来一起学习如何科学地进行脐带护理，守护宝宝健康成长。

1. 保持干燥，远离潮湿

新生儿脐带的护理，首要原则就是保持干燥。潮湿的环境是细菌的温床，一旦脐带被水或其他液体浸泡，就很容易引发感染。因此，在宝宝脐带脱落之前，洗澡时要特别小心，可以使用防水肚脐贴或脐带保护套来保护脐带。如果不慎将脐带根部弄湿，应立即用干净的

小棉棒擦拭干净，再用酒精或碘伏对脐带根部及周围进行消毒。记住，每次消毒后，都要用干的棉签再轻轻地擦拭一遍，确保脐带和脐窝的彻底干燥。

2. 避免摩擦，呵护娇嫩肌肤

新生儿的皮肤娇嫩无比，脐带部位更是如此。因此，在选择纸尿裤时，一定要确保大小适中，避免太紧或太松。纸尿裤的腰际最好不要刚好在脐带根部，以免在宝宝活动时摩擦到脐带，导致破皮、发红甚至出血。此外，不要使用面霜、乳液等油类涂抹脐带根部，以免影响脐带的干燥和脱落。

3. 保持透气，远离闷热

伤口附近的细胞需要呼吸，保持透气能让伤口恢复得更快更好。同时，透气的环境也不利于厌氧细菌的滋生，伤口部分自然不易受到感染。因此，在包裹新生儿时，要保证空气流通，避免过于封闭的环境。不要在脐带部位包裹纱布或者用厚塑料布覆盖，更不要用胶布

粘上，以免造成创口处感染。

4. 定期消毒，预防感染

每天洗澡后，建议用棉签蘸取酒精或碘伏，沿着脐窝周围轻轻擦拭进行消毒。在开始护理前，请用肥皂液彻底清洗双手并擦干，以确保双手清洁无菌。擦拭时动作一定要轻柔，避免对脐带造成不必要的刺激。消毒不必太过频繁，每天一次即可。如果脐带残端迟迟不脱落，或者脱落后渗血较多，应及时就医，让医生进一步处理。同时，家长要密切观察脐部情况，如果出现红肿、分泌物以及异味等问题，也要及时咨询医生进行处理。

5. 温柔观察，及时处理异常

在新生儿脐带护理的过程中，家长要学会观察脐部的细微变化。如果脐带残端长时间不脱落，或者脱落后脐部出现渗液、红肿等症状，且经过消毒后症状未消失，应立即至医院就诊，警惕发生脐息肉、脐尿管囊肿、脐肠瘘等疾病。

同时，如果宝宝的脐部有出血的症状，也要及时去医院就诊，以免因凝血功能异常而导致血痂形成。

脐带脱落后，脐部仍然需要一段时间的恢复。在这个阶段，家长要继续保持脐部的干燥和清洁，避免沾水。如果脐部有分泌物，要用酒精或碘伏棉签轻轻擦拭干净。同时，要注意观察脐部是否有红肿、渗液等异常情况，一旦发现异常，应立即就医。虽然脐带已经脱落，但宝宝的脐部仍然是一个相对脆弱的部位。因此，在给宝宝穿衣物时，要选择柔软、透气的材质，避免对脐部造成摩擦和压迫。同时，要定期更换尿布，保持脐部的清洁和干燥。

新生儿脐带的护理，虽然看似简单，却蕴含着无尽的关爱与责任。在这个小小的细节中，我们不仅要学会科学的护理方法，更要用心去感受每一次细微的变化，给予宝宝最贴心的关怀与保护。因为，每一个新生命都值得我们去珍惜和呵护，而每一次精心的护理，都是对宝宝健康成长最美好的祝愿。让我们一起，用爱去守护这个小小的生命，陪伴他走过每一个成长的瞬间，共同见证他绽放出属于自己的璀璨光芒。在这个过程中，我们不仅会收获无尽的喜悦与感动，更会成为宝宝生命中最坚实的后盾和最温暖的依靠。☺