

骨折后康复，这几件事别做错

◎巴中市中心医院 鲜光波

骨折后的康复阶段，比手术固定更考验耐心与科学认知。很多患者因急于恢复、听信偏方或自我判断失误，在康复中踩坑，导致关节僵硬、肌肉萎缩、骨折愈合延迟等后遗症，甚至影响终身肢体功能。骨折康复并非“静养”或“猛练”就能见效，而是需要精准避错、科学干预。本文从误区规避、训练方法、营养搭配、护理要点四个方面，为患者科普实用知识，帮助避开常见错误，通过科学康复实现肢体功能的快速恢复。

避开制动误区

骨折后适当制动是为了固定断端、促进骨痂生长，但过度制动会适得其反。部分患者认为不动才能让骨头长得牢，石膏或支具固定期间完全不活动患肢，不仅会导致关节囊韧带挛缩、肌肉废用性萎缩，还会阻碍局部血液循环，延缓骨痂形成。

正确的做法是在医生评估后，尽早开展温和的康复训练，如未固定关节的屈伸、肌肉的等长收缩，这些动作能促进血液流动、减轻肿胀，维持肌肉力量和关节灵活性，为后续康复奠定基础。同时要避免过早拆除固定装置，需根据复查影像显示的骨痂生长情况，由医生判断拆除时间，切勿自行决定。

科学开展训练

1.拒绝过早负重。疼痛缓解不代表骨骼已愈合，过早让患肢负重会破坏新生骨痂，导致骨折移位、延迟愈合甚至不愈合。不同部位骨折的负重时间有明确医学标准，需严格遵循医生制订的计划，从部分负重开始，借助拐杖、助行器等工具分散压力，逐步过渡到完全负重。即使自我感觉良好，也不能擅自增加负重强度，需通过复查确认骨骼愈合状态后再调整。

2.避免盲目训练。康复训练并非强度越大效果越好，暴力拉伸、过度屈伸关节等行为，会损伤修复中的软组织，引发疼痛肿胀，甚至造成二次损伤。训练需遵循“无痛原则”，根据骨折部位和恢复阶段选择针对性动作，上肢骨折侧重肩肘腕关节活动度训练，下肢骨折侧重肌力恢复和步态矫正，每次训练以身体微微疲劳为限，循序渐进增加时长和强度，避免急于求成。

合理搭配营养

1.勿过度补钙。骨折后补钙是常见认知，但过量补钙会导致血钙浓度升高，引发肾结石、血管钙化，还可能让骨痂过度生长形成赘生物，影响关节活动。日常饮食中，适量摄入牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等天然高钙食物即可，搭配维生素D促进钙吸收，无须额外大量服用钙片等保健品，过量补充反而适得其反。

2.忌盲目进补。很多患者会通过骨头汤、滋补药酒进补，实则效果不佳。骨头汤中钙含量极低且富含脂肪，易导致体重增加，加剧关节负担。滋补药酒可能干扰骨骼正常代谢，还可能与治疗

药物产生相互作用。康复期应重点补充优质蛋白、维生素C、锌等营养素。其中，优质蛋白有助于促进组织修复，维生素C可助力骨痂形成，锌参与骨骼代谢过程。建议通过鱼肉、鸡蛋、瘦肉、新鲜果蔬等食材进行科学搭配，为骨折康复提供充分的营养支持。

重视护理细节

骨折康复的护理细节直接影响恢复效果，应保持石膏或支具清洁干燥，避免沾水受潮引发感染，同时密切观察患肢末端的血液循环与感觉变化。若出现麻木、肿胀加剧、皮肤发紫等情况，须及时就医调整固定装置。患者应养成良好的生活习惯，戒烟限酒。吸烟会抑制骨痂生长，酒精则影响钙吸收与骨骼代谢，显著延缓愈合进程。应定期按医嘱复查，通过影像检查明确骨痂生长情况，由医生及时调整康复方案，切勿自行判断康复进度或更改训练计划。此外，保持积极心态至关重要，骨折康复是一个循序渐进的过程，应避免因恢复缓慢产生焦虑，耐心坚持方能达到理想效果。☺

口腔修复不是终点站，科学维护才能更长远

◎泰顺县中医院（泰顺县中医院医共体） 吴翠娥

口腔修复完成后，牙齿确实重新“上岗”了，能吃能嚼，功能基本回归，但其结构稳定性及耐受能力仍受到多种因素影响。修复体与天然牙之间存在一定差异，因此持续维护与科学管理才能延续长期效果。只有在正确认知基础上采取系统性措施，才能维持良好的口腔状态。

需明确，修好牙不等于“通关成功”

口腔修复包括充填治疗、固定修复以及种植修复等多种方式，其目标是恢复缺损牙齿的形态与功能，让咀嚼效率与外观尽可能接近正常状态。修复完成后，虽然重建了牙齿表面结构，但内部组织的病理基础并未完全消失。修复体与牙体组织的结合界面是口腔中的敏感区域，容易受到温度变化、咀嚼压力以及菌斑附着的影响。因此在长期使用过程中，这些区域可能出现微渗漏，导致细菌进入内部结构并继续破坏牙体组织。

不护理，修好的牙也会“掉线”

口腔环境由硬组织、软组织、唾液以及微生物共同构成，是一个动态平衡系统。然而修复体的存在改变了原有结构，修复体就像“补丁”，接缝处最怕细菌钻空子，如果清洁不到位，细菌数量会快速增加，形成稳定的菌斑生物膜。而菌斑中的细菌在代谢糖类物质时会产生酸性环境，这种环境会持续作用于牙体组织，引发矿物质流失，让牙釉质变得脆弱。修复体边缘区域由于结构衔接复杂，更容易出现局部脱矿现象，从而诱发继发龋齿。菌斑会刺激牙龈组织，如果长期存在炎症反应，可能导致牙龈红肿、出血甚至牙周支持结构下降等情况。牙周组织一旦受损，会影响到牙齿稳固性，修复体承载能力也会随之下降。此外，生活习惯同样会影响修复效果，长期单侧咀嚼会使牙齿受力分布不均，夜间磨牙会致使修复体承受持续压力，增加裂纹风险。进食过硬食物可

能造成瞬时高负荷冲击，损伤修复结构。总而言之，不良生活习惯或清洁不足都会降低修复体的使用寿命。

多上心，牙齿才能“耐用不卡壳”

1.细刷深护，边缘不留隐患。别指望口水帮你洗牙，它没那么本事，修复体边缘就像家里的墙角最容易积灰，必须手动清理。其中修复体边缘区域结构复杂，容易成为菌斑滞留的主要位置，所以清洁时需要更细致的操作方式。选择牙刷应注意刷头大小与刷毛软硬度，以免刺激牙龈。牙缝区域同样重要，仅依靠刷牙无法完全清除邻面菌斑，还需配合牙线或牙缝刷进行辅助清洁。清洁过程中应确保工具进入牙齿接触面，减少残留食物与细菌堆积。

2.饮食有度，结构更稳更久。饮食结构与修复体的耐受程度息息相关，高糖饮食会增加口腔内形成酸性环境频率，加速牙体脱矿过程，从而影响到修复体边缘区域的使用寿命，因此应减少吃甜食的次数，有助于降低菌斑代谢活跃度，从源头减少酸性物质产生。同时，进食过程中应避免持续使用同一侧牙齿咀嚼，这种行为会导致局部受力集中，使修复体长期处于单侧压力状态，增加磨损风险，而硬物就像“重锤敲

击”，让修复体不堪重负。所以更应合理分配咀嚼方式，让受力更加均衡，延长修复体使用周期。此外，还需关注饮食节奏，保持规律饮食间隔，有助于维持口腔环境的稳定状态。

3.定期复查，问题提前止步。牙齿修复并非一劳永逸，定期复查如同为牙齿进行年度检查，医生可检查修复体边缘的密合度、牙龈是否存在炎症、咬合关系是否仍保持平衡。同时，复查过程中医生可根据咬合状态进行适当调整，优化牙齿受力分布，及时处理早期出现的继发龋齿或牙龈病变，降低后续治疗的复杂程度。此外，对于接受种植修复的患者而言，口腔维护要求更高，因种植体缺乏天然牙周结构的保护，一旦发生炎症扩散，会大幅提升治疗恢复的难度，因此更需坚持定期复查。通过对口腔状况的持续监测与专业干预，可有效延长修复体的稳定使用时长。

综上所述，口腔修复的长期效果并非取决于一次性治疗，而是有赖于系统性的后续维护。科学的清洁习惯、合理的修复体使用方式，以及定期的专业复查，三者缺一不可。唯有将日常护理与专业随访相结合，才能有效稳定口腔微环境，切实延长修复体的使用寿命。☺

心脏康复五大处方，助您守护“心”活力

◎杭州市萧山区第三人民医院 吕琼艳

心脏康复并非高深难懂的医学概念，而是一套科学、可落地的生活“处方”。通过药物管理、合理运动、健康饮食、心理调适与戒烟限酒等多管齐下，就能让心脏跳动更稳健、身体更有活力。掌握心脏康复的五大处方，等于为自己的心脏加固一道防护屏障，让日常生活更从容、更轻松。

不少患者在支架或搭桥术后，变得不敢动、不敢吃，把“静养”当作唯一保命法则，仿佛心脏一旦出问题就成了“易碎品”。但事实上，长期卧床不动，反而会导致肌肉萎缩、心肺功能下降，甚至增加血栓形成的风险。真正的心脏康复，是由心内科医生、护士、康复师、营养师和心理医生共同参与制订的综合性长期管理方案。它不仅有助于延长寿命，更能切实提升生活质量，帮助患者回归家庭、重返工作岗位，重获“心”活力。要实现从“活着”到“活好”的跨越，单靠吃药和输液远远不够，接下来就为您详细介绍守护心

脏的五大核心处方。

药物处方：遵医嘱用药，筑牢护心基础

在心脏康复中，药物处方是基础也是关键。患者需要严格遵医嘱用药，按时、按量服用抗血小板药、降压药、调脂药等心脏病相关药物。用药过程中要定期复诊，让医生根据血压、血脂、心功能等指标调整药物。注意记录每天的服药情况，发现不适及时报告医生。同时，将用药与合理饮食、适度运动和戒烟限酒结合起来，形成完整的康复习惯。值得注意的是，切忌擅自停药、调整剂量，避免诱发严重后果。

运动处方：适度动起来，激活心脏机能

适度的运动能够增强心肌功能，提升心肺耐力，改善血液循环，并降低心脏病发作的风险。运动处方要求患者依据医生或康复师对自身病情及体能状况的评估

结果，制订个性化的运动方案。该方案主要包括有氧运动、力量训练以及柔韧性练习。运动应遵循循序渐进的原则，避免过度疲劳。每次运动前需进行充分的热身活动，运动过程中应密切关注心率、呼吸及身体反应。若出现胸闷、气短或心悸等症状，应立即停止运动并及时就医。患者应每日或每周按计划完成运动，并坚持记录运动时间与强度。

营养处方：吃对三餐，守护血管健康

营养处方要求患者合理安排三餐，控制盐分、油脂和糖分的摄入，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白。避免高盐、高脂及高糖食物，同时限制加工食品和甜饮料。医生或营养师会根据个人情况制订饮食方案，明确每餐分量和搭配，保证营养均衡。具体做法上，推荐采用“三减两加”原则：减盐每日不超五克，减油多用蒸煮少煎炸，减糖远离含糖饮料；加一份深色蔬菜，加一把原味坚果。记录每日饮食情况，注意饮食规律，尽量按计划执行。

心理处方：调好心态，缓解心脏压力

心脏疾病通常会带来焦虑、抑郁和压力，这些情绪会加重心脏负担。利用心理处方，患者可以学习放松训练、正念呼吸

等调节情绪的方法。必要时，心理医生或康复师会提供专业干预。患者可以通过参加康复小组、向家人朋友倾诉或书写日记的方式管理情绪，还可以在睡前听一段舒缓的轻音乐。每天安排固定时间进行心理练习，注意观察自身情绪变化，遇到焦虑或抑郁时及时寻求专业帮助。

戒烟处方：远离烟草，清除血管隐患

在心脏康复中，远离烟草要求患者彻底停止吸烟，并尽量避免接触二手烟。制订戒烟目标，记录吸烟欲望发生的时间和原因，提前准备替代方法，可以嚼无糖口香糖、喝水或深呼吸。根据医生或康复师建议，使用尼古丁替代疗法或必要药物辅助戒烟。可参加戒烟小组或寻求家人朋友监督与支持，遇到复吸冲动时及时求助。戒烟处方应与药物、运动、营养和心理调节相结合，形成完整康复方案，帮助患者逐步建立无烟生活习惯，巩固心脏康复效果。

守护心脏就像打理一台精密的发动机，需要药物、运动、营养、心理和戒烟五大“处方”共同配合。坚持科学康复，让心脏更稳健跳动，也能让生活更轻松。把这些处方融入日常，为心脏加上一层安全的保护罩，让它有力地工作，陪伴您走好每一步。☺