

# 解锁骨折类型，学会护理应对

◎成都市青白江区人民医院 汤峻蛟

不小心摔一跤、运动时发生碰撞，都可能导致骨折。俗话说“伤筋动骨一百天”，了解骨折的常见类型和正确的护理方法，对于顺利康复至关重要。本文将用最通俗的语言，为您讲解骨折的基本知识和应对方法。

## 1. 骨折常见哪些类型？

骨折并非只是骨头断了那么简单，根据受伤情况可分为以下几种常见类型：

首先是闭合性骨折与开放性骨折。闭合性骨折（也称单纯性骨折）指骨头断裂但皮肤完好，没有伤口，感染风险较低；开放性骨折（复杂性骨折）则是断裂的骨头刺破皮肤，形成开放伤口，可见骨碎片，这种情况极易感染，需立即手术治疗。

其次是完全性骨折与不完全性骨折。完全性骨折指骨头完全断裂成两段或多段，通常伴有明显移位，而不完全性骨折好比嫩树枝折而不断，常见于骨骼韧性较好的儿童。

此外，根据骨折线的形状，还可分为横形、斜形/螺旋形以及粉碎性骨折。横形骨折的骨折线横向延伸，多由直接外力导致；斜形或螺旋形骨折的骨折线呈斜向或螺旋状，常由扭转力引起；而粉碎性骨折是指骨头碎裂成三块以上，多由高强度暴力造成，治疗难度较大。

## 2. 现场如何紧急处理？

意外受伤之后的现场处理至关重要，正确的措施能防止伤情加重。首先切勿随意移动伤者，尤其怀疑脊柱损伤时，强行搬动可能造成二次伤害，应先让伤者保持平稳，等待专业救援。若有伤口出血，特别是开放性骨折，应立即用干净纱布或毛巾按压止血，但切忌

试图将露出的骨骼推回伤口内。随后对肿痛部位进行冰敷，用毛巾包裹冰袋冷敷15~20分钟，可有效减轻肿胀和疼痛，注意此时千万不要热敷。同时应对伤肢进行临时固定，可利用木板、硬纸板等硬质材料放置于肢体两侧，用绷带、围巾等捆扎固定，范围应超过骨折处上下两个关节。固定后尽量将患肢抬高，如用枕头垫高，有助于减轻肿胀。完成以上步骤后，务必立即送医诊治，医生会通过X光等检查明确骨折类型，并采取手法复位、石膏固定或手术等相应治疗。

## 3. 家庭护理要注意什么？

治疗后的家庭护理直接影响骨折愈合和功能恢复，需特别重视骨科中的“RHPC”原则。

Rest（休息）：骨折部位需充分休息，避免过早承重或活动，防止再次移位。

Height（抬高）：平时尽量将患肢抬高，至少保持高于心脏水平，尤其在伤后第一周，能显著减轻肿胀。

Protection（保护）：注意保持石膏干燥清洁，勿将异物伸入搔抓，避免石膏受损或污染。

Circulation（循环观察）：每日留意露出石膏的手指或脚趾，观察其颜色是否红润、温度是否正常、有无麻木或刺痛感，以及能否轻微活动。若出现苍白、发紫、冰凉、剧痛或无法活动等情况，可能

是石膏过紧压迫血管神经，须立即就医。

康复锻炼应循序渐进，早期可在医生指导下活动未固定的关节，以促进循环、防肌肉萎缩。拆除外固定后，关节可能僵硬，需逐步进行功能锻炼，恢复活动度和肌力，切忌因疼痛不敢活动而导致功能受限。营养方面应注意均衡饮食，多摄入富含钙质、维生素D的食物，促进骨骼愈合，同时保证优质蛋白质摄入，助力组织修复。

## 4. 特殊人群需注意哪些？

儿童骨折：儿童愈合能力强，塑形能力好，但要注意保护骨骺，避免影响未来生长发育。家长要看好孩子，防止他们玩耍时再次摔伤。

老年人骨折：尤其是髋部骨折，被称为“人生最后一次骨折”，危及生命。护理上要特别注意预防卧床并发症，如压疮、肺炎和下肢静脉血栓，需要勤翻身、拍背、按摩腿部。

需要注意的是，如果石膏被打湿了，轻微潮湿可用吹风机冷风档吹干。如果内部已湿透，需联系医生更换石膏，以免皮肤溃烂。

总之，骨折虽然常见，但绝不能掉以轻心。牢记“紧急处理五部曲”，不移动、止血、冰敷、固定、抬高，回家后做好“RHPC”家庭护理，并积极配合康复锻炼，才能让骨头长得更好，功能恢复得更快。☺