

我的髋部骨折(My Hip Fracture)

资讯及个人护理计划 (Information and Individual Care Plan)

患者、家庭及护理人员
指南

有关髋部骨折的重要
护理资讯

医院名称 (Hospital Name):

ATTACH HOSPITAL PATIENT LABEL

外科医生 (Surgeon):

内科医生/老年病科医生 (Physician / Geriatrician):

全科医生 (General Practitioner):

护士长 (Nursing Unit Manager):

物理治疗师 (Physiotherapist):

复健/其它 (Rehab / other):

本地服务联系人 (Local Service Contacts):



欢迎阅读澳大利亚 和新西兰 髌部骨折护理指南

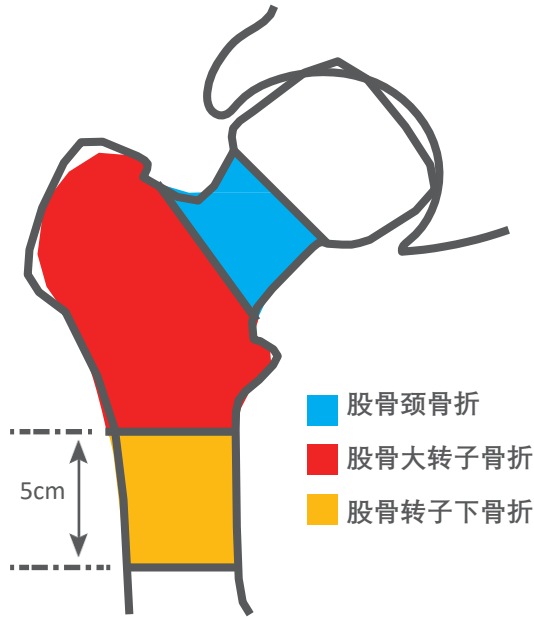
这本小册子的目的是提供髌部骨折（骨折）护理方面的重要信息，包括髌部骨折的相关知识、在医院里会发生什么情况、以及出院时的注意事项。另外还提供了关于避免再次发生骨折和治疗骨质疏松方面的重要信息。

出院之后可能需要持续治疗，可以在留出的空白处记录相关的护理计划。

什么是髋部骨折？ (What is a hip fracture?)

髋关节是骨盆和大腿骨（股骨）交汇处的球窝关节。

髋部骨折是指大腿骨在球与球窝附近断裂。



造成髋部骨折的原因是什么？ (What causes a hip fracture?)

跌倒是导致髋部骨折的最常见原因。随着年龄的增长，力量和平衡力会下降，骨骼会因为骨质疏松等疾病而变薄。

这意味着我们更容易摔倒，甚至从正常站立的位置摔倒也会导致骨折。

髋骨骨折的治疗方法是什么？

(What is the treatment for a hip fracture?)

大多数人需要通过手术来修复发生骨折的骨头。然而，手术并不是每个人的最好选择。手术主要是为了缓解疼痛，并使患者尽快站立起来。

手术的类型取决于髋关节发生断裂的部位。髋部骨折建议的手术类型有：

- 部分髋关节置换术，取代构成球窝关节组成部分的球状断裂骨
- 全髋关节置换术，取代构成球窝关节的球状断裂骨，并取代球窝
- 使用螺钉或夹板将骨折处予以固定
- 使用一个金属条穿过大腿骨 (称为髓内钉) 将骨折之处予以固定



谁会参与提供护理？

(Who is involved in providing the care?)

如果发生髌部骨折，你首先遇到的团队成员是救护车辅助医务人员。抵达医院后，临床医疗团队会包括急诊科工作人员、骨科医生、麻醉师、老年病科医生、护士及物理治疗师。在住院期间，你还会见到诸如药剂师、疼痛控制专家、职业治疗师、营养师、语言治疗师、社会工作者和复健专家。

我向治疗团队提出的问题

(Questions I have for the treating team)

欢迎向照顾你的相关临床医生提出问题，并与他们讨论治疗方法，还有他们在做什么和为什么这样做，直到你都清楚了解为止。如果有任何问题，请记录在下一页的空白处，以便在治疗团队巡查病房时提醒自己。



*甚至从正常站立的位置
摔倒也会造成骨折*

髋部骨折后的常见问题 (Commonly asked questions after a hip fracture)

以下是六个常见的问题和回答。这些问题对患者、家属和护理者都会有所帮助。

1. 会采取哪些措施来控制疼痛？ (What steps will be taken to manage my pain?)

髋部骨折的疼痛发生在腹股沟和大腿处，并会因移动而加重。控制疼痛的最佳方法通常是修复骨折，但大多数人在等待手术期间需要服用止痛药。常用止痛药有扑热息痛，但往往需要服用更强力的止痛药才有效。便秘是强力止痛药的常见副作用。如果需要，可以服用泻药。

在腹股沟处进行局部注射，称为“神经阻滞”，使腿部麻木从而大幅度减缓疼痛。可以在急诊科注射，提供几个小时的疼痛缓解。



69% 的患者在手术之前会注射神经阻滞药物

- 2019 澳大利亚和新西兰髋部骨折登记处 (ANZHFR) 年报

2. 如果我在医院里出现记忆力问题，或者发生神志不清的情况，该怎么办？

(What happens if I have memory problems or I become confused in hospital?)

髌部骨折后可能会出现暂时性的混乱，这就是所谓的谵妄（神志不清）。造成谵妄的原因有很多，但髌部骨折患者最常见的原因是疼痛、麻醉剂、药物（包括强效止痛药）、便秘、脱水和感染。

谵妄在记忆力已经有问题的人中比较常见。如果你的记忆力有任何变化，或者思绪混乱不清时，你自己或你的家人应该告诉病房的工作人员。及时关注这些问题，可以令你更快恢复。



38% 的髌部骨折患者在因为髌部骨折住院前已经有记忆力方面的问题

20% 的髌部骨折患者在住院期间出现过一次神志不清的情况



- 2019 澳大利亚和新西兰髌部骨折登记处 (ANZHFR) 年报

3. 入院后要等多久才可以做手术？

(How long should I have to wait for surgery once I am admitted to hospital?)

《髋关节骨折临床护理标准》(The Hip Fracture Clinical Care Standard) 建议患者在入院后48小时内进行手术。这是因为发生髋关节骨折后卧床不起会很不舒服、很不体面、也很令人情绪低落。对于一些患者，这个建议的手术时间可能无法实现，例如，如果你的身体有健康问题，需要先行治疗才可以做手术。



77% 的髋部骨折患者在 48 小时内完成手术。

- 2019 澳大利亚和新西兰髋部骨折登记处 (ANZHFR) 年报



4. 手术后多久才可以下床开始物理治疗? (How soon after surgery will I be able to get out of bed and start physiotherapy?)

手术的目的是让你能够立即起身并使腿部承受重量。在手术后第二天，大多数人即可从床上坐起来，并开始走路。开始走路时，可能会有一些痛感或虚弱无力。这是很常见的情况。尽早开始活动会帮助你尽快恢复独立，并避免出现并发症，如肺炎、腿部血栓或皮肤出现受压伤等。

90% 的腕部骨折患者在术后
第二天即可有机会起床并开始走动

- 2019 澳大利亚和新西兰腕部骨折登记处 (ANZHFR) 年报



5. 手术后多久可以回家？

(How long before I can go home after surgery?)

每个人的情况均有所不同，所以很难预测一个人要住院多久。这在很大程度上取决于患者在髋部骨折前的生活状况。有些患者恢复的很快，3-5天内就可以回家。而另一些人则需要更长的时间，也有可能需要转到其它病房或医院进行复健治疗。不幸的是，有些人不会从复健治疗中受益，但可能会随着时间的推移而恢复。有些患者的功能将无法恢复到骨折前的水平。

护理团队会和你沟通你的恢复情况，并与你一起制定出院计划。经你许可，他们也会很乐意让你的家人或照顾者参与进来。护理团队需要了解你的生活安排，这一点很重要。这样做是对你的护理和复健进行规划，以便了解出院后可能需要的支持。

6. 应该如何减少跌倒并降低再次发生骨折的风险？

(What can I do to reduce my risk of falling and getting another fracture?)

髋部骨折通常是由于发生跌倒和骨质欠佳（骨质疏松症）两方面的原因造成的。要想在未来预防发生骨折，必须考虑两点 -- 骨骼健康状况和如何防止再次跌倒。



14% 的腕关节骨折患者从骨科
病房出院后直接回到私人住宅。

- 2019 澳大利亚和新西兰腕部骨折登记处 (ANZHFRR) 年报

骨骼健康 (Bone Health)

骨质疏松症是指一种骨骼变薄的病症，得病之后更容易发生骨折。

钙和维生素D是构成骨骼的基本成分。乳类制品，如牛奶、酸奶和奶酪，水果和蔬菜，包括青菜、羽衣甘蓝、西兰花、土豆、菠菜和西红柿等，都是钙的良好来源。罐头沙丁鱼和三文鱼是维生素D的良好来源，不过我们身体里维生素D的主要来源是阳光。

55% 的髌部骨折患者在出院时即开始服用钙和维生素 D，以及

20% 的患者在出院前即开始治疗骨质疏松症。

- 2019 澳大利亚和新西兰髌部骨折登记处 (ANZHFR) 年度报告

防止再次发生跌倒

(Preventing Another Fall)

跌倒的主要危险因素包括力量减弱和平衡力下降，以及活动量不足。

要想预防跌倒，可以做很多事情。这些措施包括增强平衡和力量的运动；进食足够的蛋白质以保持肌肉强壮，特别是如果你很瘦或最近体重无意间下降；停止服用有跌倒风险的药物，如安眠药；监测血压；检查视力和你所佩戴的所有眼镜；以及评估家居环境是否有造成跌倒的危险。

请向全科医生询问哪些骨骼健康和预防跌倒方面的干预措施最适合你的情况。



向医生咨询 (Ask the Doctor)

要将防止再次骨折作为首要事项对待。出院后，请一定要去见全科医生，一起跟进预防再次骨折的计划，这一点很重要。

有五个关键问题需要向全科医生询问：

1. 我有哪些风险因素可能会增加跌倒的风险？
2. 哪种类型的运动可能会降低我的风险？
3. 什么是骨质疏松症？
4. 我可以做什么来改善我的骨骼健康？
5. 骨质疏松症的治疗方法有哪些？



髋部骨折后的恢复期 - 对我重要的事情是什么？ (Recovering from my Hip Fracture - What Matters to Me?)

照顾你的临床医务人员必须了解对你来讲很重要的事情是什么。例如，无需使用助行器在室内行走、自己做饭、遛狗、重新做园艺及改善平衡能力。

请在下面写出自己希望能够做到的事情。

1.

2.

3.

4.

5.

个人护理计划 (Individual Care Plan)

由临床医护人员与患者或指定人员共同制定。

请携带本计划前往所有约见 (Take to all appointments)

姓名 (Name):

ATTACH HOSPITAL PATIENT LABEL

在制定这份护理计划时，应该包括的人员是谁？

姓名 (Name)

关系 (Relationship)

从急诊室出院后会前往目的地

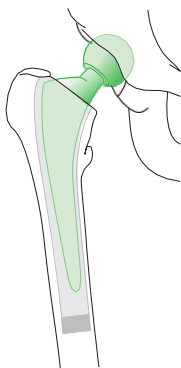
- 私人住家 (Private Home)
 - 复健医院 (Rehabilitation Hospital)
 - 养老院 (Residential Aged Care Facility (RACF))
 - 其它 (Other)
-

我之前的手术日期是： / /

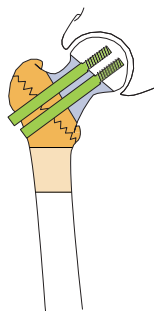
手术类型：



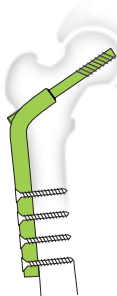
全髋关节
置换术



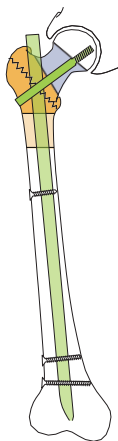
半髋关节
置换术



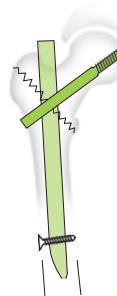
空心螺钉



滑动髋部螺钉
(SHS)



髓内长钉



髓内短钉

我的术后护理 (My Post Surgery Care)

伤口护理:

是 否

缝合线:

可溶解:

是 否

如果不可溶解:

应拆除日期 / /

实际拆除日期 / /

在哪里:

门诊 (Clinic)

病房 (Ward)

全科医生 (GP)

社区 (Community)

养老院 (Residential Aged Care Facility (RACF))

我的后续约见 (My Follow up Appointments)

	日期	时间 (如果已知)
全科医生 (GP)		
骨科诊所 (Orthopaedic Clinic)		
社区卫生 (Community Health)		
物理治疗师 (Physiotherapist)		
跌倒及平衡诊所 (Falls & Balance Clinic)		
骨质疏松诊所 (Osteoporosis Clinic)		
其它 (Other)		

我的骨科药物 (My Bone Medication)

- 维生素 D (Vitamin D)
- 钙 (Calcium)
- 迪诺塞麦 (Denosumab / Prolia)
- 唑来磷酸 (Zoledronic Acid / Aclasta)
- 阿仑膦酸 (Alendronate / Fosamax)
- 利塞磷酸 (Risedronate / Actonel)
- 雷洛昔芬 (Raloxifene / Evista)
- 特立帕肽 (Teriparatide / Forteo)

我的持续护理需求 (My Ongoing Care Needs)

我回家之后，是否需要安全保障设备：

- 是 否 不相关
-

我用什么帮助自己走路？ (What will I use to help me walk?)

- 手杖 (Stick)
- 腋下拐杖 (Crutches)
- 滚轮车架 (Rollator frame)
- 四轮助行器 (Four wheel walker)
- 其它，如轮椅 (Other for example wheelchair)
-

出院后，还有什么其它设备可以帮助我？

(What other equipment will help me after discharge?)

- 坐便辅助椅 (Over toilet aid)
- 淋浴椅凳 (Shower chair or stool)
- 盆浴转移板 (Bath transfer board)
- 长柄辅助工具 (Long handled aids)
- 延伸臂 长鞋拔 穿衣棍
- 可调高度的椅子 (Height adjustable chair)
- 推荐使用的可缓解压力或其它类型的床垫 (Pressure relieving or other mattress / cushion recommended)
-

额外资讯 (Additional Information)

若想了解有关澳大利亚和新西兰髌部骨折登记处 (ANZHFR) 的更多信息，请浏览：www.anzhfr.org

若想了解有关国家髌部骨折护理临床护理标准，请浏览：www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard

新西兰卫生品质与安全委员会 (New Zealand Health Quality & Safety Commission): www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008

我的高龄护理 (My Aged Care): www.myagedcare.gov.au

活得更久更强新西兰 (Live Stronger for Longer NZ): www.livestronger.org.nz

额外资源 (Additional Resources)

个人资源清单



致谢

本出版物得到了澳大利亚政府卫生部的资助。



澳大利亚神经科学研究基金会 (NeuRA Foundation)

电话 +61 2 9399 1000

传真 +61 2 9399 1005

Margarete Ainsworth Building

Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia

PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au

neura.edu.au/hipfracture

请在如下社交媒体关注我们



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral