

# 我的髖部骨折(My Hip Fracture)

資訊及個人護理計劃 (Information and Individual Care Plan)

患者、家庭及護理人員  
指南

有關髖部骨折的重要  
護理資訊

**醫院名稱 (Hospital Name):**

ATTACH HOSPITAL PATIENT LABEL

---

**外科醫生 (Surgeon):**

---

**內科醫生/老年病科醫生 (Physician / Geriatrician):**

---

**全科醫生 (General Practitioner):**

---

**護士長 (Nursing Unit Manager):**

---

**物理治療師 (Physiotherapist):**

---

**復健/其它 (Rehab / other):**

---

**本地服務連絡人 (Local Service Contacts):**

---



## 歡迎閱讀澳大利亞 和紐西蘭 髖部骨折護理指南

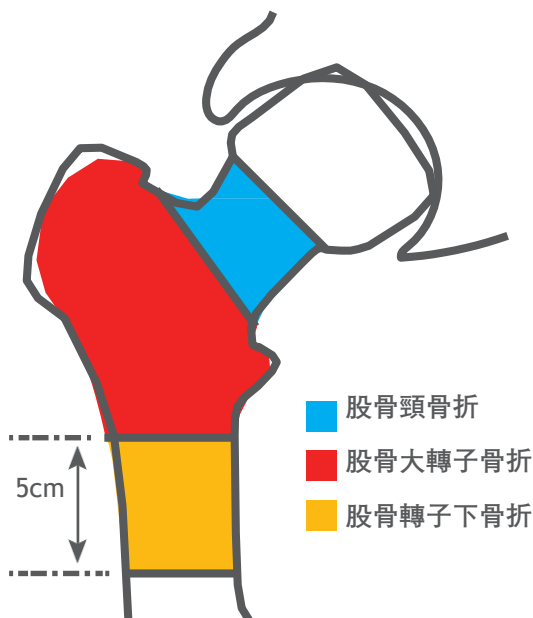
這本小冊子的目的是提供髖部骨折 (骨折) 護理方面的重要資訊，包括髖部骨折的相關知識、在醫院裡會發生什麼情況、以及出院時的注意事項。另外還提供了關於避免再次發生骨折和治療骨質疏鬆方面的重要資訊。

出院之後可能需要持續治療，可以在留出的空白處記錄相關的護理計畫。

## 什麼是髖部骨折？ (What is a hip fracture?)

髖關節是骨盆和大腿骨(股骨)交匯處的球窩關節。

髖部骨折是指大腿骨在球與球窩附近斷裂。



## 造成髖部骨折的原因是什麼？ (What causes a hip fracture?)

跌倒是導致髖部骨折的最常見原因。隨著年齡的增長，力量 and 平衡力會下降，骨骼會因為骨質疏鬆等疾病而變薄。

這意味著我們更容易摔倒，甚至從正常站立的位置摔倒也會導致骨折。

## 髖骨骨折的治療方法是什麼？

### (What is the treatment for a hip fracture?)

大多數人需要通過手術來修復發生骨折的骨頭。然而，手術並不是每個人的最好選擇。手術主要是為了緩解疼痛，並使患者儘快站立起來。

手術的類型取決於髖關節發生斷裂的部位。髖部骨折建議的手術類型有：

- 部分髖關節置換術，取代構成球窩關節組成部分的球狀斷裂骨
- 全髖關節置換術，取代構成球窩關節的球狀斷裂骨，並取代球窩
- 使用螺釘或夾板將骨折處予以固定
- 使用一個金屬條穿過大腿骨 (稱為髓內釘) 將骨折處予以固定



## 誰會參與提供護理？

(Who is involved in providing the care?)

如果你發生髖部骨折，首先遇到的團隊成員是救護車輔助醫務人員。抵達醫院後，臨床醫療團隊會包括急診科工作人員、骨科醫生、麻醉師、老年病科醫生、護士及物理治療師。在住院期間，你還會見到諸如藥劑師、疼痛控制專家、職業治療師、營養師、語言治療師、社會工作者和復健專家。

## 我向治療團隊提出的問題

(Questions I have for the treating team)

歡迎向照顧你的相關臨床醫生提出問題，並與他們討論治療方法，還有他們在做什麼和為什麼這樣做，直到你都清楚瞭解為止。如果有任何問題，請記錄在下一頁的空白處，以便在治療團隊巡查病房時提醒自己。



*甚至從正常站立的位置  
摔倒也會造成骨折*



## 髖部骨折後的常見問題 (Commonly asked questions after a hip fracture)

以下是六個常見的問題和回答。這些問題對患者、家屬和護理者都會有所說明。

### 1. 會採取哪些措施來控制疼痛？ (What steps will be taken to manage my pain?)

髖部骨折的疼痛發生在腹股溝和大腿處，並會因移動而加重。控制疼痛的最佳方法通常是修復骨折，但大多數人在等待手術期間需要服用止痛藥。常用止痛藥有撲熱息痛，但往往需要服用更強力的止痛藥才有效。便秘是強力止痛藥的常見副作用。如果需要，可以服用瀉藥。

在腹股溝處進行局部注射，稱為“神經阻滯”，使腿部麻木從而大幅度減緩疼痛。可以在急診科注射，提供幾個小時的疼痛緩解。



**69%** 的患者在手術  
之前會注射神經阻滯藥物

- 2019 澳洲和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR) 年報



## 2. 如果我在醫院裡出現記憶力問題，或者發生神志不清的情況，該怎麼辦？

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

髖部骨折後可能會出現暫時性的混亂，這就是所謂的譫妄 (神志不清)。造成譫妄的原因有很多，但髖部骨折患者最常見的原因是疼痛、麻醉劑、藥物 (包括強效止痛藥)、便秘、脫水和感染。

譫妄在記憶力已經有問題的人中比較常見。如果你的記憶力有任何變化，或者思緒混亂不清時，你自己或你的家人應該告訴病房的工作人員。及時關注這些問題，可以令你更快恢復。



**38%** 的髖部骨折患者在因為髖部骨折住院前已經有記憶力方面的問題

**20%** 的髖部骨折患者在住院期間出現過一次神志不清的情況

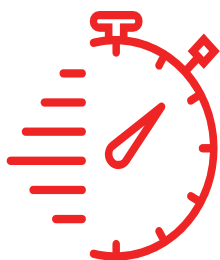


- 2019 澳洲和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR) 年報

### 3. 入院後要等多久才可以做手術？

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

《髖關節骨折臨床護理標準》(The Hip Fracture Clinical Care Standard) 建議患者在入院後48小時內進行手術。這是因為發生髖關節骨折後臥床不起會很不舒服、很不體面、也很令人情緒低落。對於一些患者，這個建議的手術時間可能無法實現，例如，如果你的身體有健康問題，需要先行治療才可以做手術。



**77%** 的髖部骨折患者在 48 小時內完成手術。

- 2019 澳洲和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR) 年報



#### 4. 手術後多久才可以下床開始物理治療？ (How soon after surgery will I be able to get out of bed and start physiotherapy?)

手術的目的是讓你能夠立即起身並使腿部承受重量。在手術後第二天，大多數人即可從床上坐起來，並開始走路。開始走路時，可能會有一些痛感或虛弱無力。這是很常見的情況。儘早開始活動會幫助你儘快恢復獨立，並避免出現併發症，如肺炎、腿部血栓或皮膚出現受壓傷等。

---

**90%** 的髖部骨折患者在術後  
第二天即可有機會起床並開始走動

- 2019 澳洲和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR) 年報



## **5. 手術後多久可以回家？**

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

每個人的情況均有所不同，所以很難預測一個人要住院多久。這在很大程度上取決於患者在髖部骨折前的生活狀況。有些患者恢復的很快，3-5天內就可以回家。而另一些人則需要更長的時間，也有可能需要轉到其它病房或醫院進行復健治療。不幸的是，有些人不會從復健治療中受益，但可能會隨著時間的推移而恢復。有些患者的功能將無法恢復到骨折前的水準。

護理團隊會和你溝通你的恢復情況，並與你一起制定出院計劃。經你許可，他們也會很樂意讓你的家人或照顧者參與進來。護理團隊需要瞭解你的生活安排，這一點很重要。這樣做是對你的護理和復健進行規劃，以便瞭解出院後可能需要的支援。

## **6. 應該如何減少跌倒並降低再次發生骨折的風險？**

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

髖部骨折通常是由於發生跌倒和骨質欠佳 (骨質疏鬆症) 兩方面的原因造成的。要想在未來預防發生骨折，必須考慮兩點 -- 骨骼健康狀況和如何防止再次跌倒。



**14%** 的髖關節骨折患者從骨科  
病房出院後直接回到私人住宅。

- 2019 澳洲和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR) 年報

## 骨骼健康 (Bone Health)

骨質疏鬆症是指一種骨骼變薄的病症，得病之後更容易發生骨折。

鈣和維生素D是構成骨骼的基本成分。乳類製品，如牛奶、優酪乳和乳酪 (芝士)，水果和蔬菜，包括青菜、羽衣甘藍、西蘭花、馬鈴薯、菠菜和蕃茄等，都是鈣的良好來源。罐頭沙丁魚和三文魚是維生素D的良好來源，不過我們身體裡維生素D的主要來源是陽光。

**55%** 的髖部骨折患者在出院時即開始服用鈣和維生素 D，以及

**20%** 的患者在出院前即開始治療骨質疏鬆症。

- 2019 澳洲和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR) 年度報告

除了補鈣和維生素D外，還有一些其它強健骨骼的治療方法，既可以用藥片也可以用注射的方式進行治療。這些治療需要持續數年，以防止將來發生骨折。如果不予以治療，在未來幾年內每五個人中就會有一個再次發生髖部骨折的情況。

骨質疏鬆症計劃應在醫院開始實施，或作為你未來骨骼健康計劃的組成部分。出院後，你需要與全科醫生跟進，以確保為你提供的治療方案適合你的情況。



# 防止再次發生跌倒

## (Preventing Another Fall)

跌倒的主要危險因素包括力量減弱和平衡力下降，以及活動量不足。

要想預防跌倒，可以做很多事情。這些措施包括增強平衡和力量的運動；進食足夠的蛋白質以保持肌肉強壯，特別是如果你很瘦或最近體重無意間下降；停止服用有跌倒風險的藥物，如安眠藥；監測血壓；檢查視力和你所佩戴的所有眼鏡；以及評估家居環境是否有造成跌倒的危險。

請向全科醫生詢問哪些骨骼健康和預防跌倒方面的干預措施最適合你的情況。





## 向醫生諮詢 (Ask the Doctor)

要將防止再次骨折作為首要事項對待。出院後，請一定要去見全科醫生，一起跟進預防再次骨折的計劃，這一點很重要。

有五個關鍵問題需要向全科醫生詢問：

1. 我有哪些風險因素可能會增加跌倒的風險？
2. 哪種類型的運動可能會降低我的風險？
3. 什麼是骨質疏鬆症？
4. 我可以做什麼來改善我的骨骼健康？
5. 骨質疏鬆症的治療方法有哪些？



## 髖部骨折後的恢復期 - 對我重要的事情是什麼？ (Recovering from my Hip Fracture - What Matters to Me?)

照顧你的臨床醫務人員必須瞭解對你來講很重要的事情是什麼。例如，無需使用助行器在室內行走、自己做飯、遛狗、重新做園藝及改善平衡能力。

請在下面寫出自己希望能夠做到的事情。

1.

---

---

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---

4.

---

---

---

---

---

5.

---

---

---

---

---

## 個人護理計劃 (Individual Care Plan)

由臨床醫護人員與患者或指定人員共同制定。

請攜帶本計劃前往所有約見 (Take to all appointments)

---

姓名 (Name):

ATTACH HOSPITAL PATIENT LABEL

---

在制定這份護理計劃時，應該包括的人員是誰？

姓名 (Name)

關係 (Relationship)

---

從急診室出院後會前往目的地

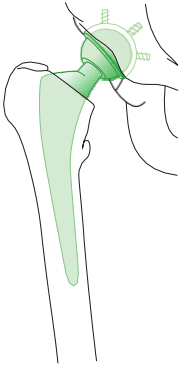
- 私人住宅 (Private Home)
  - 復健醫院 (Rehabilitation Hospital)
  - 養老院 (Residential Aged Care Facility (RACF))
  - 其它 (Other)
- 

我之前的手術日期是：            /            /

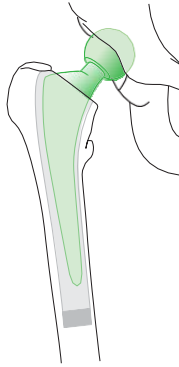
---

---

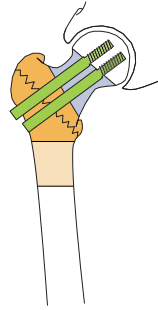
手術類型：



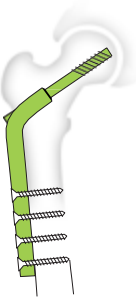
全髖關節  
置換術



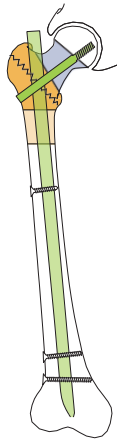
半髖關節  
置換術



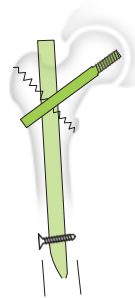
空心螺釘



滑動髖部螺釘  
(SHS)



髓內長釘



髓內短釘

## 我的術後護理 (My Post Surgery Care)

---

傷口護理：

是       否

---

縫合線：

可溶解：

是       否

如果不可溶解：

應拆除日期            /        /

實際拆除日期        /        /

---

在哪裡：

門診 (Clinic)

病房 (Ward)

全科醫生 (GP)

社區 (Community)

養老院 (Residential Aged Care Facility (RACF))

---

## 我的後續約見 (My Follow up Appointments)

	日期	時間 (如果已知)
全科醫生 (GP)		
骨科診所 (Orthopaedic Clinic)		
社區衛生 (Community Health)		
物理治療師 (Physiotherapist)		
跌倒及平衡診所 (Falls & Balance Clinic)		
骨質疏鬆診所 (Osteoporosis Clinic)		
其它 (Other)		

## 我的骨科藥物 (My Bone Medication)

- 維生素 D (Vitamin D)
- 鈣 (Calcium)
- 迪諾塞麥 (Denosumab / Prolia)
- 唑來磷酸 (Zoledronic Acid / Aclasta)
- 阿侖膦酸 (Alendronate / Fosamax)
- 利塞磷酸 (Risedronate / Actonel)
- 雷洛昔芬 (Raloxifene / Evista)
- 特立帕肽 (Teriparatide / Forteo)

## 我的持續護理需求 (My Ongoing Care Needs)

---

我回家之後，是否需要安全保障設備：

- 是       否       不相關
- 

我用什麼幫助自己走路？ (What will I use to help me walk?)

- 手杖 (Stick)
- 腋下拐杖 (Crutches)
- 滾輪車架 (Rollator frame)
- 四輪助行器 (Four wheel walker)
- 其它，如輪椅 (Other for example wheelchair)
- 

出院後，還有什麼其它設備可以幫助我？

(What other equipment will help me after discharge?)

- 坐便輔助椅 (Over toilet aid)
- 淋浴椅凳 (Shower chair or stool)
- 盆浴轉移板 (Bath transfer board)
- 長柄輔助工具 (Long handled aids)
- 延伸臂       長鞋拔       穿衣棍
- 可調高度的椅子 (Height adjustable chair)
- 推薦使用的可緩解壓力或其它類型的床墊 (Pressure relieving or other mattress / cushion recommended)
-





## 額外資訊 (Additional Information)

若想瞭解有關澳洲和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR) 的更多資訊，請瀏覽：[www.anzhfr.org](http://www.anzhfr.org)

若想瞭解有關國家髖部骨折護理臨床護理標準，請瀏覽：[www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard](http://www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard)

紐西蘭衛生品質與安全委員會 (New Zealand Health Quality & Safety Commission): [www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008](http://www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008)

我的高齡護理 (My Aged Care): [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

活得更久更強紐西蘭 (Live Stronger for Longer NZ): [www.livestronger.org.nz](http://www.livestronger.org.nz)

## 額外資源 (Additional Resources)

個人資源清單



致謝

本出版物得到了澳大利亞政府衛生部的資助。



澳洲神經科學研究基金會 (NeuRA Foundation)

電話 +61 2 9399 1000

傳真 +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](mailto:info@neura.edu.au)

[neura.edu.au/hipfracture](http://neura.edu.au/hipfracture)

請在如下社交媒體關注我們



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral