



护理文献

老年骨质疏松症并发骨折患者的饮食护理

发表时间: 2011-12-8 10:22:15 来源: 创新医学网医学编辑部推荐

陈亚文·朱亚飞 作者单位: 712000 咸阳 陕西中医学院附属医院护理部

**【关键词】** 骨质疏松症; 骨折; 饮食护理

随着人类进入老龄化社会, 骨质疏松所致骨折的发病率逐年上升, 给患者的生活质量及家庭造成很大的影响。其主要病理改变为骨质明显缺钙, 临床症状是周身骨痛、骨形改变, 易发骨折。老年人因骨折长期卧床, 活动减少, 食欲下降, 容易导致营养不足、骨愈合延迟、伤口裂开, 肉芽组织生长不良易导致感染或出血等并发症, 甚至影响预后。饮食护理对老年骨质疏松并发骨折患者的康复具有重要作用, 现将我们所采取的系统化饮食护理的体会介绍如下。

1 临床资料

本组老年骨质疏松症并发骨折患者共36例, 男15例, 女21例, 平均年龄69.2岁。其中肱骨近端骨折6例, 桡骨远端骨折的4例, 腰椎骨折10例, 股骨颈骨折9例, 胫骨及踝部骨折7例。

2 饮食护理

快速导航

Navigation

在线投稿 投稿指南

绿色通道 特色专区

服务流程 常见问题

编辑中心 期刊阅读

期刊约稿

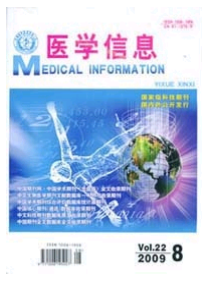
中国社区医师

医学信息

吉林医学

按摩与康复医学

临床合理用药杂志



- 期刊介绍
- 在线阅读
- 在线订阅
- 在线投稿

云南省职称晋升政策

最新最快!

在线客服...

- QQ留言 1254635326
- QQ交谈 4006089123
- 545493140(重要)
- 400-6089-123 68590972

2.1 饮食原则 骨折后应进食高蛋白、高能量、高纤维素、高维生素饮食,适当多吃一些维生素C含量丰富的蔬菜与水果,以促进骨痂生长和伤口愈合。

2.1.1 原发性骨质疏松症并发骨折 此类患者应注意以下几点:①保证钙质的充足供应,常吃含钙量丰富的食物。我国营养供给标准中规定,老年人每日应供钙600mg。②摄入足够的蛋白质,也可吃一些含胶原蛋白的食物,如猪蹄。③食肉不宜过多。

2.1.2 废用性骨质疏松症并发骨折 此类患者应减少含钙量高的食物,尽量多吃蔬菜,多喝水,以改善高钙血症,减少肾结石形成的机会。

2.2 饮食宣教 增加患者的保健知识有利于其养成健康的生活方式,防止病情进一步发展。护理人员可采用口头宣教、文字宣教、个别指导等不同方式进行饮食宣教。①口头宣教:护理人员直接与患者面对面交谈,并将饮食原则与注意事项贯穿交谈的全过程。②文字宣教:制定老年骨质疏松并发骨折患者的饮食健康教育处方,通过文字宣教加深患者对饮食知识的了解。③个别指导:针对特殊患者采用个别指导的方式进行宣教,综合评估患者的身心状况,且兼顾合并症的饮食禁忌。

### 2.3 饮食指导

2.3.1 加强补钙,促进钙的吸收利用 骨骼主要由有机物和无机物构成,人体内99%的钙集中在骨骼内。在治疗老年骨质疏松症所致骨折时,务必积极补钙。补充含钙高的食物,如乳制品、虾皮、鱼、芝麻酱、豆类。最好于每晚睡前补充一次钙质,以纠正凌晨时的低血钙状态,从而减少骨钙的释放。补钙时应提醒患者:①钙是一种安全营养素,人体具有自行调节机制,可将多余的钙排出体外,所以只存在缺乏,不存在过量的问题。②钙受人体吸收条件的限制,高钙摄入日的钙量不能弥补低钙摄入日的钙量,故补钙应日日均衡,长期坚持才能保证钙营养摄入平衡。③钙制剂最好不要与含钙高的食品同时使用,应与含钙低的谷类食品混合食用,如把钙粉混合在面粉中食用,或米饭中加入钙剂。因为进餐时胃酸分泌量多,对一些碱性强的钙剂有稀释作用,而食物分解的葡萄糖、乳糖有促进钙吸收的作用。④少吃含草酸多的食物,如菠菜。⑤摄入适量的蛋白质,有利于钙的吸收。一般1.2~1.4g/(kg·d),过量则会增加尿钙的排出[1]。⑥食用富含维生素D的食品,如猪肝、蛋黄、海产品、骨头汤等。⑦多晒太阳,可以将皮肤中的非活性维生素D转变为活性维生素D,有利于钙的吸收。⑧服用类固醇药物时应及时补钙。

2.3.2 其他饮食的宜与忌 包括多样化饮食,多进食碱性食物,戒除烟酒,少喝咖啡。因为吸烟会增加骨质融解,助长骨质疏松,酒精对肾有一定的损害,降低肾对钙、磷的重吸收功能。

2.3.3 心理支持 由于此类患者病程长,疼痛明显,行动不便,常表现出焦虑、忧郁、固执己见等心理特点,护理人员应理解、尊重他们,做到关心、耐心、细心,与他们建立良好的护患关系,认真倾听他们的诉说,了解患者的感受,让他们保持乐观稳定的情绪,积极配合护理人员进行饮食护理。要让患者认识本病的发病原理及危害,把自我护理的基本知识教给患者,使患者掌握自我护理方法,树立自立、自强的信心和耐心,主动参与治疗和护理,做好长期治疗的心理准备。

骨质疏松症是全身骨量减少,伴有骨微结构改变,以致骨脆性增加,病理特征为骨矿和骨基质成分等比例减少,骨皮质变薄,骨小梁减少、变细,主要受影响的为松质骨,因此很容易并发骨折[2]。临床上,医护人员往往将主要精力放在单纯骨折的处理上而忽略了饮食护理的作用,无意中延长了患者的住院时间。我们在合理治疗的基础上,采取正确的饮食宣教与指导,缩短了骨折愈合时间,促进了患者的早日康复,同时还降低了患者的住院费用。

### 【参考文献】

- 胥少汀,葛宝丰,徐印坎.实用骨科学.第2版.北京:人民军医出版社,1999.1084.
- 丁里玛提,兰建忠,胡梅.骨质疏松症并发常见骨折的治疗.中华医药杂志,2008,7(6):4

### 最热点击



考试宝典-高分练兵场



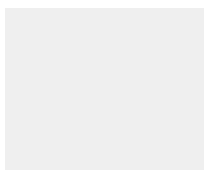
揭秘论文“低价”根源



医学编辑中心



邮箱投稿视频教程



相关文章



▶ 老年骨质疏松症并发骨折患者的饮食护理

2011-12-8



创新医学网  
www.yixue360.com

[关于我们](#) | [合作伙伴](#) | [特色服务](#) | [客户留言](#) | [免责声明](#) | [学术团队](#) | [学术动态](#) | [项目合作](#) | [招贤纳士](#) | [联系方式](#)

电话: 400-6089-123 029-68590970 68590971 68590972 68590973 传真: 029-68590977

服务邮箱: vip@yixue360.com QQ: 1254635326 (修稿) QQ: 545493140 (项目合作)

Copyright © 2007 - 2012 www.yixue360.com , All Rights Reserved 陕ICP备:08003669号



匿名交谈