

健康教育在四肢长骨骨折护理中的效果分析

杜景因

(滦州市人民医院 河北唐山 063700)

摘要：本文分为四个部分，详细叙述了健康教育在四肢长骨骨折护理中的效果。首先分析了对四肢长骨骨折患者开展护理重要性，其次探讨了健康教育在四肢长骨骨折护理中的应用，再次阐述了健康教育对四肢长骨骨折康复的影响，最后总结了健康教育在四肢长骨骨折护理中的实践与展望情况。希望通过本文，能够为相关人员的研究工作提供参考资料。

关键词：健康教育；四肢长骨骨折；临床护理；效果分析

四肢长骨骨折为常见病、多发病。本病患者的常见症状为疼痛、肿胀、关节功能障碍和畸形。导致患者出现疾病的原因有直接和间接暴力损伤。此外值得说明的是^[1]，骨髓炎、骨肿瘤和骨质疏松等疾病也会造成患者疾病发生、发展。倘若病患没有得到有效的治疗和护理，会影响其正常生活。健康教育在四肢长骨骨折患者的护理中具有积极效果，护士经过对患者普及骨折知识、指导康复锻炼和心理护理，可减轻患者疼痛、肿胀和关节功能障碍，提高生活质量。

基于此，本文分析健康教育在四肢长骨骨折护理中的效果，现综述如下。

1. 对四肢长骨骨折患者开展护理重要性

肱骨、桡骨、尺骨、股骨、胫骨和腓骨骨折均属于四肢长骨骨折的范畴中。常见的骨折类型为闭合骨折和开放骨折，常见骨折位置为干骺端、骺端。本病患者通常会出现疼痛、畸形、肿胀、局部压痛、运动受限等症状^[2]。正确分类并了解疾病特点，有助于患者开展有效地指导护理干预。相关文献证实，患者出现骨折后，会伴随着剧烈的疼痛和局部肿胀。在护理干预中，护士需要使用疼痛评估工具对患者的疼痛感进行监测，采取创面冷敷、卧床抬高患肢等相应措施，以减轻症状和提升患者舒适度。

护理人员应根据骨折类型和位置，选择石膏固定、外固定等方式加以处理。科学固定有助于骨折愈合，防止患者受到进一步伤害。除了固定骨折，护士还应当对患者开展增强肢体功能措施，具体为被动活动、早期康复训练等。此法有助于预防关节僵化和肌肉萎缩现象发生，积极促进功能恢复，改善患者生活质量。诸多文献表明健康教育在四肢长骨骨折护理中占据重要地位。通过健康教育，护理人员为患者开展骨折护理的基本原则、固定器的使用、如何保持良好的肢体血液循环和预防并发症等知识，能取得满意效果。此外，健康教育还可以帮助患者理解骨折的病因和危险因素有效培养积极的治疗态度，增强患者自我护理的意识和能力。相关研究表明^[3]，对患者开展健康教育可以显著改善其对骨折护理的知识水平和自我管理能力，提升康复效果。

2. 健康教育在四肢长骨骨折护理中的应用

2.1 术前健康教育

对于患者来说，手术为一项重大的生理和心理刺激。开展术前心理辅导可以帮助患者缓解手术前的紧张、恐惧和焦虑情绪，提高患者心理韧性、增加治疗成功率和护理满意度。开展术前心理辅导，可以帮助患者更好地理解手术和康复的重要性，增强其对于疾病治疗的信心，提高患者术后依从性积极参与康复治疗。此外，经过开展术前心理辅导，可以帮助患者树立正确的康复目标，为病患提供情绪支持，帮助患者调适心理促进患者心理康复。

术前饮食指导有助于提供适宜的营养支持，全面促进骨折愈合。骨折患者应增加蛋白质、维生素和矿物质摄入量，减少盐和脂肪摄入量。此外值得说明的是，饮食指导还包含膳食纤维和水分摄入，经过该法有效预防便秘发生。为了达到适应康复期的需求的目的，患者需要调整自己的生活方式。患者需要知晓避免从高处跌落、避免剧烈的活动或运动、避免感染的重要性，遵医嘱定期实现康复锻炼，注重休息。有文献表明：对患者开展术前健康教育，可以帮助其充分了解手术过程和术后康复的重要性，积极减缓术前心理压力和不安感，提高术后的满意度和康复效果。

2.2 术后健康教育

术后骨折患者常常会经历剧痛，因而开展术后疼痛管理十分重要。术后，护士应当告诉患者科学使用镇痛药、合理冰敷和热敷、进行物理疗法等等，让患者了解常见疼痛管理方法。术后患者常常面临心理压力和痛苦，如焦虑、恐惧和抑郁。对于此，护士应当为其开展有效的心理支持和心理康复指导，帮助患者应对术后困难和情绪波动以促进患者的心理康复。相关文献表明：术后康复锻炼对于四肢长骨骨折的康复至关重要。护士需要为患者阐述康复锻炼的内容，帮助患者了解何时开始锻炼以及怎样进行锻炼、锻炼中的注意事项。患者在康复期间往往缺乏自律和坚持，护士应定期随访、制定康复计划，加强康复团队沟通合作。

2.3 出院后健康教育

出院后，患者需要进行伤口的日常护理。护士需要告诉患者正确洗澡、更换伤口敷料、注意伤口清洁和防感染等基本的伤口护理知识；有文献表明^[4]：出院后营养摄入对于骨折的康复非常重要。护士需要告诉患者需要增加钙、蛋白质和维生素 D

的摄入量,用以促进骨愈合。因病出院后患者可能需要限制活动避免再次受伤或影响骨折康复,护士需要告知患者哪些活动是安全的,哪些活动是应避免的,并提供详细的活动限制指导^[5]。出院之后患者需要定期进行复查,目的在于评估骨折的康复进展和确保治疗效果。健康教育应包括复查指导,如复查的时间安排、需要进行的检查项目等。出院后的康复训练对于骨折的康复至关重要,护士需要为患者开展练习关节活动、进行适当的力量训练和平衡训练指导,以促进其疾病转归。

3. 健康教育对四肢长骨骨折康复的影响

3.1 知识与认知的改变

开展健康教育,能帮助患者了解不同类型的骨折及其治疗方法,令其更好地理解他们所面对的骨折情况,对治疗方案做出明智决策。健康教育可以为病患提供骨折康复知识,令患者知晓康复期间的饮食、活动限制、药物管理等方面的内容。患者通过学习这些知识,能够更好地管理自身骨折康复过程促进康复进展。相关文献表明:护士经过患者开展健康教育,能让其明白康复的重要性,加深患者对康复的认识和重视程度^[6]。患者能够意识到康复是积极主动过程,就此更愿意参与和配合医生和康复师指导,获取满意的康复效果。此外值得说明的是,健康教育可以帮助患者认识到一些不良行为习惯或生活方式对康复的不利影响。比如吸烟、酗酒或不良的饮食习惯可能对骨折康复产生不利面。通过健康教育患者可以更好地理解这些不良行为的危害,积极改变自身不良行为习惯。

3.2 心理与情绪的调整

健康教育帮助患者了解并积极应对骨折康复过程中常见的焦虑、抑郁、恐惧等心理反应。经此举,患者能够认识到上述心理反应是正常的,且能够了解到可以通过积极心理干预和调整以改善心理和生理状态^[7]。健康教育能为患者提供认知行为疗法、冥想、放松技巧等系列性心理支持策略,帮助患者积极调整心理状态缓解心理不适。经过开展健康教育,能帮助患者认识到自身的情绪状态,提供积极表达情绪、正面思考等情绪管理技巧,以上方法可以帮助患者更好地处理康复过程中的负面情绪提高情绪的稳定性。健康教育引导患者进行积极的自我对话、正向心理影像等心理训练与调节技巧,就此帮助患者培养积极乐观的心态,增强自信心促进康复。

3.3 提升患者康复功能

护士向患者传授骨折的分类、康复的步骤和时间等骨折康复基本知识,使患者对康复过程有清晰的认识,能够更好地配合医生和康复师的治疗计划。护士向患者提供如蛋白质的重要性、维生素和矿物质的作用等有关营养和饮食的相关知识,能够了解到饮食对康复重要性,实现合理膳食调整,促进骨折愈合,提升康复功能。护士指导患者掌握适当的康复运动和锻炼方法,帮助患者恢复活动能力和肌肉力量,促进骨折愈合^[8]。常见训练包含屈伸、旋转等关节运动,在此同时进行适当力量训练。相关文献表明:护士帮助患者进行行走、上下楼梯、转身

等功能训练,能够提高自身机体功能,改善生活质量。

4. 健康教育在四肢长骨骨折护理中的实践与展望

现阶段,健康教育在四肢长骨骨折护理中的实践已经取得了一定的成果,其在未来的展望中仍然具有重要的发展潜力。护士经过对患者开展健康教育能够帮助患者掌握正确的康复指导方法,促进骨折愈合和康复功能提升^[9]。通过开展个体化的教育活动,能让患者获得更准确和专业的康复指导积极提升自我管理能力。通过推进健康教育,能让医生、康复师、护士等多个专业人员共同为患者制定康复计划提供全面的护理服务。随着科技的不断发展,健康教育在四肢长骨骨折护理中的应用也将日益普及。有文献表明,开展基于移动互联网的康复教育平台干预,可以为患者提供在线教育和交流的机会进一步提高康复效果。在不久的将来,健康教育在四肢长骨骨折护理中将更加注重个体化^[10]。护士根据患者的情况制定个性化的康复教育方案。通过评估和分析患者的康复需求和心理状态,为其提供有针对性的康复教育,能够更好地帮助患者提升康复功能。

5. 小结

综上所述,针对四肢长骨骨折患者开展健康教育能获取满意的干预效果。该法安全性强,有效性高。值得进一步推广。

参考文献:

- [1] 卯姣娜,许红霞. 多学科协作式疼痛管理模式在四肢长骨骨折术后护理中的应用及对患者应对方式的影响 [J]. 罕少疾病杂志, 2021, 28 (02): 97-98.
- [2] 陈洁,黄融. 骨外固定支架治疗四肢长管骨骨折的护理效果分析 [J]. 人人健康, 2020, (14): 412.
- [3] 易萍萍. 健康教育在四肢长骨骨折护理中的应用效果评估 [J]. 基层医学论坛, 2020, 24 (21): 3087-3088.
- [4] 孙俊. 四肢长骨骨折患者护理中健康教育的应用研究 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19 (97): 250-251.
- [5] 王慧. 系统化护理在骨外固定支架治疗四肢长管状骨折中的应用 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19 (90): 343-344.
- [6] 薛维娜. 系统化护理在骨外固定支架治疗四肢长管状骨折患者中的应用价值分析 [J]. 中国现代药物应用, 2019, 13 (19): 209-210.
- [7] 张克艳. 系统化护理在外固定支架手术治疗四肢长管状骨骨折患者中的护理效果分析 [J]. 中国实用医药, 2019, 14 (26): 116-118.
- [8] 孙琴. 系统化护理应用于骨外固定支架治疗四肢长管状骨骨折中意义分析 [J]. 中国农村卫生, 2019, 11 (15): 24-25.
- [9] 吴静. 健康教育在四肢长骨骨折护理中的应用效果研究 [J]. 临床研究, 2019, 27 (08): 174-175.
- [10] 何玉瑛,宋小慧. 四肢长骨骨折患者护理中健康教育的应用研究 [J]. 心理月刊, 2019, 14 (14): 93.