

髋部骨折护理指南

(My Hip Fracture Care Guide)

SIMPLIFIED CHINESE

本手册为髋部骨折患者及其家人和护理者提供重要信息

包括一份个人护理计划，为您的康复提供路线图

患者姓名:

粘贴患者标签

患者指定联系人:

外科医生:

内科医生 / 老年病医生:

全科医生:

护士:

物理治疗师:

职业治疗师:

营养师:

社工:

有问题时最佳联系人:



欢迎阅读澳大利亚和 新西兰髌部骨折 护理指南

这份髌部骨折护理指南面向患者、家属和护理者。提供这本小册子，是因为您的腿伤被诊断为髌部骨折。髌部骨折也称为“髌关节断裂”。这两个术语本手册中均予以使用，并且含义相同。

手册为您讲解住院期间的注意事项，以及如何降低再次骨折的发生。

本手册的目的在于帮助患者找到所需的信息，以便就自己的护理做出决定。

在手册后部第31至35页，有空白页面可供患者及护理者记录患者出院之后的恢复计划。

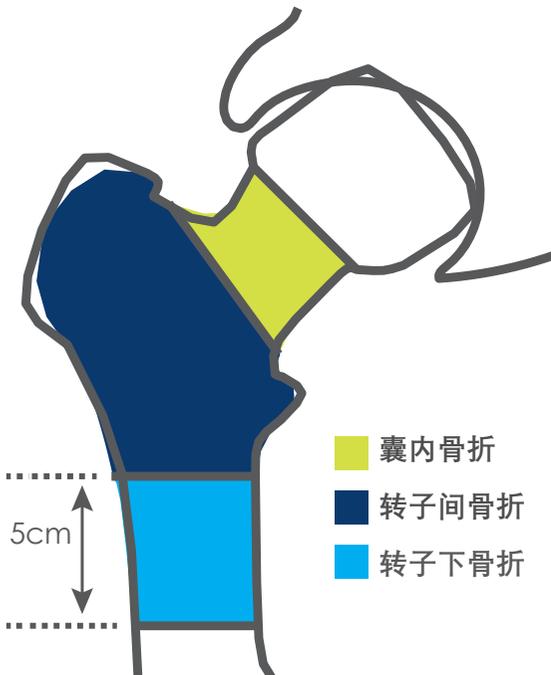
什么是髋部骨折

(What is a hip fracture)?

造成髋部骨折 (髋关节断裂) 最常见的原因是跌倒。随着年龄的增长, 我们的力量和平衡能力都会下降, 骨骼也会变薄。这就增加了跌倒和发生骨折的风险。

髋关节是一个球窝关节, 骨盆和大腿骨 (股骨) 在这里相接。当大腿骨在球与关节窝的结合处发生断裂时, 就称为髋部骨折或髋骨断裂。

骨头断裂与骨折相同。你会听到这两个词都在使用, 它们的意思是一样的。

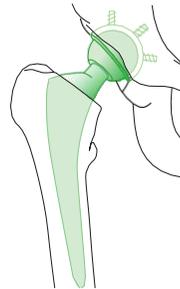
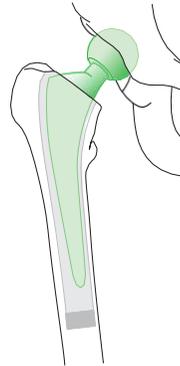


如何治疗髋部骨折 (What is the treatment for a hip fracture)?

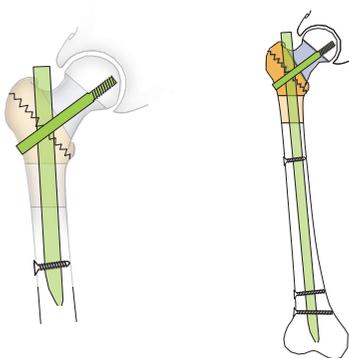
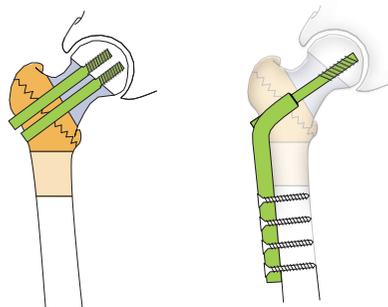
大多数人需要通过手术来固定断裂的骨头。进行手术的主要目的是为了减轻疼痛，并帮助患者尽快站立。对于某些人，手术并非最佳选择，会做出不实施手术的决定。

手术类型取决于髋部断裂的部位。最常见的髋部骨折手术类型包括：

- 部分髋关节置换术，替换构成球窝关节球的断裂骨头
- 全髋关节置换术：替换构成球窝关节球的断裂骨头，同时替换球窝



- 用螺钉或另加钢板固定骨折处
- 将金属棒穿过大腿骨(称为髓内钉)以固定骨折部位



这份护理指南的内容 (CONTENTS OF THIS CARE GUIDE)

这份腕部骨折护理指南包含如下话题

第 10 页

到达医院时的护理 (CARE AT PRESENTATION)

救护车已经将我送至医院。初到时会发生什么情况？

第 13 页

疼痛管理 (PAIN MANAGEMENT)

移动身体就会感到疼痛。如何管理疼痛？

第 16 页

老年骨科护理模式 (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

有这么多人照顾我。他们都是谁？他们做什么？

第 20 页

手术时间的安排 (TIMING OF SURGERY)

我需要做手术修复腕部骨折。需要等多久才能进行手术？

第 21 页

活动和承重 (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

我不知道手术后会发生什么。
我什么时候能够起来重新走路？

第 23 页

尽量减少再次发生骨折 (MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

我不想再摔倒，再发生骨折。怎样才能降低再次发生骨折的可能性？

第 29 页

从医院护理过渡 (TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

多久之后我能回家？出院回家时我将需要什么？

第 31 页

我的护理计划 (MY CARE PLAN)

第 37 页

什么是澳大利亚和新西兰髌部骨折登记处 (ANZHFR)？



如果您想了解有关这些方面的更多信息，请使用智能手机镜头扫描此二维码前往了解髌部骨折临床护理标准 (Hip Fracture Clinical Care Standard)。

到达医院时的护理 (CARE AT PRESENTATION)

救护车已经将我送至医院。初到时会发生什么情况？

救护车护理人员将您的护理工作移交给医院工作人员后，急诊部会发生很多事情。

药物和注射可以会为您缓解疼痛。通过扫描和 X 光检查，外科医生可以为您的腕部骨折制定最佳治疗方案。

医疗检查和医生提问以确保在计划治疗腕部骨折时考虑到您的任何其他健康情况。

整个情形可能有些令人不知所措。下面的信息将帮助您了解正在采取的措施和原因。

诊断 (Diagnosis)

- 大多数腕部骨折都可以通过 X 光片诊断出来。有时，X 光片不是很清晰，需要进行额外的扫描。
- 如果 X 光片不清晰，医生会与您讨论可以进行的其他扫描，以便确诊。

记忆、思维和交流 (认知)

[Memory, thinking and communication (cognition)]

- 许多腕部骨折的人在记忆和思维方面都存在一些问题。这可能会影响沟通能力，而且已被证明会增加腕部骨折后出现并发症的概率。
- 因此，例行程序会向您提问，以了解您是否存在记忆问题。提问可能在急诊室进行，也可能稍后在病房进行。
- 手术前将会问一些测试记忆力、思维和沟通能力的特殊问题，这样就可以根据您的回答来发现您在住院期间的任何变化。

如果我出现记忆问题或思维混乱 应该怎么办 (What happens if I have memory problems or become confused)?



有时，髌部骨折后您可能会暂时感到困惑。“谵妄”一词经常被用来描述这种混乱。

导致谵妄的原因有很多，但髌骨骨折后常见的原因是疼痛、服用新药、便秘、脱水或感染。谵妄更常见于已经出现记忆或思维问题的人。

如果您或家人发现您在行为、思维或交流方式发生了变化，一定要让医护人员知道。这可能是谵妄的早期征兆。越早发现，医护人员就能越早处理。

预防谵妄的发生有助于您更快地从髌部骨折中恢复过来。



如果您想了解有关记忆和思维的更多信息，请使用智能手机的镜头扫描二维码。

疼痛管理 (PAIN MANAGEMENT)

移动身体就感到疼痛。 如何管理疼痛？

在住院期间，一定要确保疼痛得到很好的控制。医护人员每天都会多次向您询问疼痛情况。

髋部骨折引起的疼痛会在腹股沟和大腿处感觉到，移动身体时疼痛会加剧。将骨折处予以固定通常是控制疼痛的最佳方法，但大多数人在手术前后都需要服用止痛药。

什么时候评估我的疼痛 (When will my pain be assessed)?

在到达医院之前，救护车护理人员将对您的疼痛进行首次评估。当您到达急诊科后，医护专业人员会在 30 分钟内向您询问疼痛情况。

如果您感到不舒服，一定要让护士和医生知道。如果移动身体时不舒服，会引起其他并发症，如压疮 (褥疮) 或被称为“谵妄”的暂时性困惑。

语言 (Language)

如果英语不是您的第一语言，我们在下面留出空白，让您用自己的语言写下“疼痛”的字样。这会帮助医护人员使用您所熟悉的词语。

请在此处用您自己的语言写下
疼痛的字样

Pain

管理疼痛 (Managing pain)

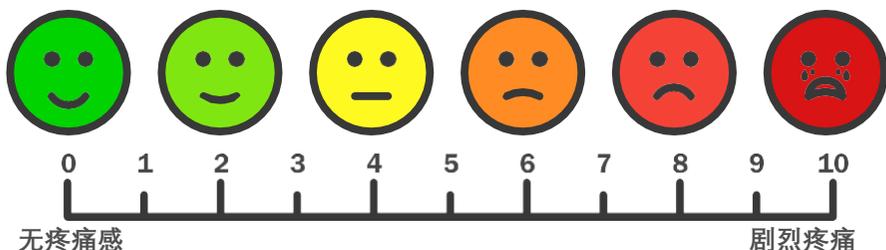
如果腕部骨折让您感到不舒服，医院会提供止痛药。扑热息痛是常用的止痛药，但通常还需要更强力的止痛药。强效止痛药的常见副作用是便秘，因此也会提供泻药。在腹股沟进行局部注射，称为“神经阻滞”，可使腿部麻木数小时，从而大大减轻疼痛。

如何判断止痛药已经足够 (How to know if the pain relief is enough)

任何药物或神经阻滞剂都应能够减轻疼痛，以便在拍摄 X 光片或接受护理时可以舒适地移动。

我们在下面提供了一个评分表，您可以对腕部骨折造成的疼痛程度进行评分。0分 (零分) 表示没有疼痛感，10分 (十分) 表示有剧烈疼痛，很难受。

我们鼓励您经常与医护人员分享疼痛信息，尤其是当您的疼痛没有得到很好的控制时。



骨科老年护理模式 (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

有这么多人照顾我。他们都是谁？他们做什么工作？

在本手册封面的内页，可以写下照顾您的不同医疗专业人员的姓名。这是因为您会遇到很多人，很难知道该向谁询问关于护理方面的问题。

如果在填写姓名时需要帮助，可以询问任何一位照顾您的医疗专业人员。

什么是骨科老年护理模式 (What is the Orthogeriatric Model of Care)?

这是医院为髋部骨折患者组织护理的方式。它代表着“多学科团队”，由不同的医疗专业人员负责不同方面的治疗。

骨科医生和内科医生 (通常是老年病学专家) 共同负责承担您所有的手术和医疗需求。外科医生负责治疗髋部骨折，内科医生/老年病学专家负责治疗其他病症。这样的共同治疗可以为您提供良好康复的最佳机会。

住院期间，您可能会遇到许多其他医疗专业人员。其中包括急诊科工作人员、麻醉师、护士、理疗师和营养师。还可能遇到职业治疗师、药剂师、疼痛专家、社会工作者或康复专家、社工或康复专家。



各家医院的多学科团队由不同的医疗专业人员组成。本图中列出了您会遇到的一些人。他们属于一个工作团队。尽管您可能不会同时见到他们，但他们会互相讨论为您提供所需护理的最佳方式。

多学科护理团队 (MULTIDISCIPLINARY CARE TEAM)



什么是对我重要的事情 (What is important to me)?

告诉照顾您的医护人员，哪些活动对您很重要。我们在下面提供了空白处，让您写下这些活动。

想一想您希望在出院时和出院后的 3-6 个月内能够做些什么。为您制定最佳治疗计划时，这将为您与医护人员的谈话提供指导。

出院时我希望能够做的活动是：

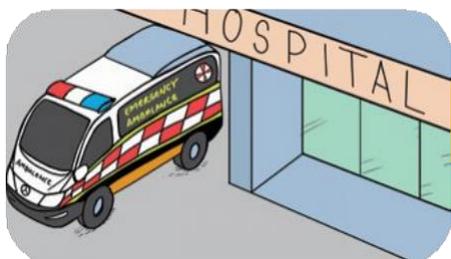
出院后3-6个月我希望能够做的活动是：

手术时间的安排 (TIMING OF SURGERY)

我需要等待多久才能进行手术？

“腕部骨折临床护理标准”建议应在到达医院后 36 小时内进行手术。这是因为腕部骨折会让人难受，而且腕部骨折卧床时间过长会让人感到不体面和痛苦。

对于某些人来说，所建议的 36 小时可能无法实现。例如，如果您在手术前有需要治疗的疾病。



36 小时



行动与承重

(MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

我什么时候可以起来 开始再次行走？

手术的目的是让您能够站立起来，并通过受伤的腿直接承受重量。外科医生会确保固定包扎足够牢固，让您在术后第二天就能站立和迈步。手术可能会很可怕，您可能会感到有些虚弱或不适。这很常见。



起床、站立和走动被称为“行动”。术后尽快行动有助于避免出现压疮、肺炎或腿部血栓等并发症。

虽然术后第二天就起床可能听起来太快，但术后第二天就能站立和迈步的人往往在髌部骨折后一年内都能更好地行走和独立。



尽量减少再次 发生骨折 (MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

可以做什么来降低再次发生骨折的概率？

在您康复的过程中，多学科团队将对您个人的跌倒风险进行特别评估。评估将在您腕部骨折住院期间，或者出院后，作为康复治疗的一部分进行。



对跌倒风险进行评估 (Assessment of the risk of a fall)

任何跌倒的历史 (History of any falls)

以前是否发生过跌倒	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
过去12个月跌倒的次数			
跌倒的地方	<input type="checkbox"/> 室内	<input type="checkbox"/> 室外	<input type="checkbox"/> 都有
以前跌倒之后能够起来	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 有些
其他情况			

这次跌倒的历史 (History of this fall)

跌倒的原因	
室内 / 室外	
其他情况	

再次发生跌倒或受伤的风险 (My risk factors for another fall or injury)

风险因素	所采取的行动包括转介到其它专科
<input type="checkbox"/> 药物已审查	
<input type="checkbox"/> 肌肉虚弱	
<input type="checkbox"/> 平衡能力差	
<input type="checkbox"/> 行动困难	
<input type="checkbox"/> 日常生活事情的困难	
<input type="checkbox"/> 记忆或思维困难	
<input type="checkbox"/> 视觉障碍	
<input type="checkbox"/> 姿势性头晕/ 姿势性低血压	
<input type="checkbox"/> 足部或鞋类问题	

风险因素	所采取的行动包括转介到其它专科
<input type="checkbox"/> 居家环境	
<input type="checkbox"/> 失禁 (膀胱或肠道)	
<input type="checkbox"/> 营养状况	
<input type="checkbox"/> 骨质疏松 / 骨骼健康	
<input type="checkbox"/> 其他	

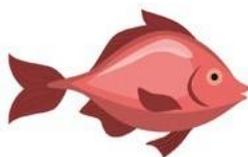
**预防将来发生跌倒和受伤的
我的个人计划**

如果年龄超过 50 岁，髌部发生骨折就是骨骼变薄、变弱的强烈信号。这就是所谓的骨质疏松症，意味着将来再次摔倒造成骨折发生的概率更高。有一些方法可以帮助您的康复。

1 吃得好才能获得良好的营养

钙和维生素 D 是构成骨骼的基本要素。尽管阳光是维生素 D 的主要来源，但以下食物的钙和维生素 D 含量较高。蛋白质对保持肌肉强健也很重要，喝足够的水可以避免脱水。脱水是造成跌倒的常见原因。

良好营养的范例 (EXAMPLES OF GOOD NUTRITION)



2 药物

目前有多种强化骨骼的治疗方法，可以用药片或注射的形式提供。住院期间，医生和护士会介绍这些药物。这些药物需要持续使用数年，以防止将来发生骨折，这些药物可以将再次骨折的风险降低 50%。

3 健身

增强力量和平衡有助于防止跌倒。这需要进行特定的锻炼，而不是一般的活动。跳舞、健身、草地保龄球和太极拳等运动有助于预防跌倒。这意味着减少发生骨折的机会。

4 与全科医生交谈

您的全科医生 (GP) 可以提供有关预防再次骨折的重要信息。向他们咨询哪些骨骼健康和跌倒预防干预措施最适合您的情况。为了帮助开始对话，我们在此提供了五个关键问题：

- 我发生跌倒的风险因素有哪些？
- 哪种类型的运动可以降低我跌倒的风险？
- 什么是骨质疏松症？
- 如何改善我的骨骼健康？
- 骨质疏松有哪些治疗方法？

从医院护理过渡 (TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

多久后我才能回家，出院时我需要什么？

每个人的情况不同，因此很难预测需要住院多长时间。这在很大程度上取决于您在腕部骨折前的情况。

有些人可以出院回家，在家里进行康复治疗。有些人则需要更长的时间，可能需要转到其他病房或其他医院进行康复治疗。还有一些人可能会决定搬到有更多支持的地方，需要做好计划。

有些人无法恢复到受伤前的功能水平，这就需要就出院后在哪里生活展开很重要的讨论。

最好与多学科团队讨论您对康复和复健的期望。这样你们就可以一起为出院和持续康复制定计划。



我的护理计划

(MY CARE PLAN)

接下来的几页就是你的康复路线图。这些信息应由医护人员与您本人和您的指定人员讨论后填写。



姓名:

粘贴患者标签

谁应该参与制订这项计划?

姓名:

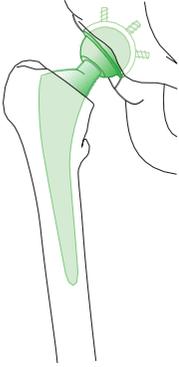
关系:

急症护理出院目的地:

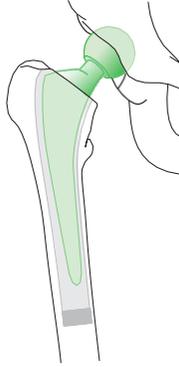
- 私人居家 康复医院
- 养老护理院 (RACF)
- 其他

我的手术日期是: / /

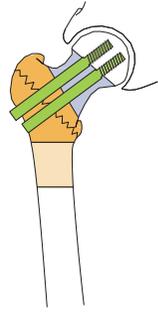
手术类型：



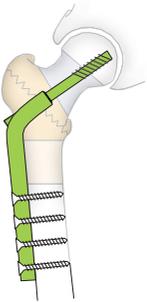
全髋关节置换



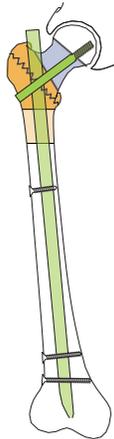
部分髋关节置换



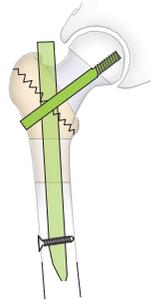
套管螺丝



滑动髋部螺钉(SHS)



髓内长钉



髓内短钉

术后护理 (My post surgery care)

伤口护理:

是 否

缝线:

可溶解:

是 否

如果不可溶解:

应拆线日期 / /

实际拆线日期 / /

哪里:

门诊

病房 全科

医生

社区

养老护理院 (RACF)

我回家后需要安全设备：

是 否 不适用

我会使用什么工具帮助行走？

- 手杖
 - 腋下拐杖
 - 滚轮助行架
 - 四轮助行器
 - 其他，如轮椅
-

出院后还有哪些设备可以帮助我？

- 马桶上方辅助装置
 - 淋浴椅或凳
 - 浴盆转移搭板
 - 长柄辅助工具
 - 抓取器 长柄鞋拔 穿衣杖
 - 可调节高度的椅子
 - 减压床垫或其他床垫 / 靠垫
 - 床杆
-

后续预约 (My follow up appointments)

	日期	时间	地点
全科医生			
骨科门诊			
社区健康中心			
物理治疗师			
跌倒与平衡诊所			
骨质疏松诊所			
其他			

我的骨骼健康药物

维生素 D

钙

地诺单抗 / Prolia

唑来膦酸 / Aclasta

阿仑膦酸盐 / Fosamax

利塞膦酸盐 / Actonel

雷洛昔芬 / Evista

特立帕利肽 / Forteo

洛莫索珠单抗 / Evenity

什么是澳大利亚和新西兰髋部骨折登记处 (ANZHFR)?

髋部骨折登记处 (ANZHFR) 建立于2015年，其目的是为了改善医院对因髋部骨折住院的老年人的护理。

如果您收到了这份小册子，很有可能已经发生髋部骨折，便有资格登记在册入ANZHFR。医院的员工会把您的资料登记在 ANZHFR，除非您向他们明确表示不愿意。这就是所谓的选择退出程序。

接下来的五页会有关于登记处的更多信息。您可以通过下面的二维码前往 ANZHFR 网站查看更多资料。

ANZHFR PATIENT
INFORMATION



ANZHFR
WEBSITE



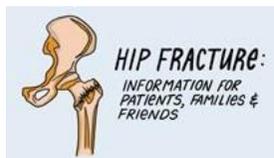


登记处 ANZHFR 通过使用数据资料来改善对髋部骨折的护理。
下面的信息由 ANZHFR 为患者及其家人和朋友制订。



使用智能手机的镜头扫描上面的二维码，了解有关髋部骨折及其治疗方面的信息。

关于髋部骨折



髋部骨折的疼痛管理



髋部骨折的手术



手术之后的行走



降低发生骨折的风险



查看新西兰关于髋部骨折恢复方面的小册子



从“澳大利亚骨骼健康组织”查看其他关于骨骼健康方面的介绍单张和资源



了解新西兰“身体强壮，生命长久”(Live Stronger for Longer) 预防跌倒方面的计划





ANZIFR
Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



**澳大利亚和新西兰髋部骨折登记处
(Australian and New Zealand
Hip Fracture Registry)**

提高老年人的生活品质
(ENHANCING OUTCOMES FOR OLDER PEOPLE)

信息简介 (Information sheet)

目的 (Purpose)

ANZHFR 的宗旨是提高为 50 岁及以上腕部骨折住院患者提供的医疗服务的品质、安全性和有效性。为此，ANZHFR 将对照澳大利亚和新西兰腕部骨折治疗指南，对治疗方法和治疗效果进行监测并提供报告。

收集什么信息 (What information will be collected)?

- 您的姓名、出生日期、联系方式、国家健保号码、及居住状况。
- 您入院前的独立生活程度和病史详情。
- 有关入院、治疗和出院的详细信息。

信息的隐私 (Privacy of Information)

- ANZHFR 将遵守隐私法规。
- 信息将被安全存储、保密，并仅提供给经批准的登记处或研究人员。
- 只有经独立的伦理委员会批准同意，方可将信息用于研究目的。
- 信息将用于编写报告、演示文稿或出版物，但不会透露患者的身份。
- 除非法律要求，否则只有在征得患者同意后才会披露其信息。
- 您的信息将被链接到其他数据资料。

信息简介 (Information sheet)

入院 120 天的随访 (Follow-up at 120-days from admission)

- 您接受治疗的医院的工作人员将通过电话与您联系，通话时间为 5-15 分钟。
- 他们会在电话中询问您的康复情况、活动能力、自理能力、受髋部的其他手术情况以及正在服用的药物。

风险、益处、费用 (Risks, Benefits, Costs)

- 参与 ANZHFR 没有任何风险，但电话随访可能会带来不便。
- 参与这项活动现在并不会带来益处，但会有助于改善未来髋部骨折患者的群体治疗效果。
- 参与 ANZHFR 不会产生任何额外费用或获得任何报酬。

**澳大利亚和新西兰髋部骨折登记处：改善老年人的生活品质
(Australian and New Zealand Hip Fracture Registry:
enhancing outcomes for older people)**

选择退出 ANZHFR:

- 电话: 1300 ANZHFR (269 437)
- 电邮: optout@anzhfr.org
- 网站: www.anzhfr.org

如果不采取任何行动，即表示您同意将有关自己的信息纳入 ANZHFR，并在出院后与您联系进行随访。

如欲联络 ANZHFR 以了解更多信息或联系主要研究人员，请使用以下详细信息：

- 电话： **1300 ANZHFR (269 437)**
- 电邮： **clinical@anzhfr.org**
- 网站： **www.anzhfr.org**

由下列机构联合倡议：

澳大利亚骨质疏松症机构

新西兰骨质疏松症机构

澳大利亚和新西兰老年医学学会

澳大利亚骨科协会

新西兰骨科协会

澳大利亚和新西兰骨与矿物质学会

澳大拉西亚急诊医学会

澳大利亚复健医学会

皇家外科医生学会

澳大利亚和新西兰骨科护士协会

Australian and New Zealand Hip Fracture Registry (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031

www.anzhfr.org



ANZHFR Project Information Pamphlet_v5_07November2018

鸣 谢

本出版物由

澳大利亚卫生及老年护理部

出资



ANZHFR 想要了解您发生髋部骨折之后 所得到的护理经历。

请扫描二维码，进入并回答 12 个多项选择问题。

回答是匿名的，将用于改善对将来发生髋部骨折患者的护理。



欢迎在社交媒体关注我们



澳大利亚和新西兰髋部骨折登记处
(Australian and New Zealand Hip Fracture Registry)

139 Barker Street or PO Box 1165
Randwick, Sydney NSW 2031, Australia

✉ info@anzhfr.org 🌐 www.anzhfr.org

