



# 摔了一个屁股蹲就有生命危险—— 遭遇“人生最后一次骨折”怎么办？

朱洁 陈志梧

## 核心提示

人们到了一定的年纪,身体素质会慢慢下降,同时骨骼的质量也会逐渐下降,于是很多老年人可能因为骨质疏松,而遭遇骨折。甚至一些老年人,仅仅是因为一类骨折,失去了性命。这类骨折多是髌部骨折。

市人民医院骨科主任王弘介绍,髌部骨折一般包括股骨颈骨折,股骨转子间骨折,股骨转子下骨折等。由于死亡率较高,曾经医学上将老人髌部骨折叫做“人生最后一次骨折”,但经过这些年临床医学的发展、治疗手段的进步,老人髌部骨折的死亡率已大幅降低。“经过及时治疗,患者一样可以活动自如。”他借本期健康周刊提醒株洲市民,万一家里的老人遭遇了这种骨折,请与医生充分沟通,争取手术治疗,医患携手打败“人生最后一次骨折”。



医生团队



护理团队

## 老人髌部骨折,手术还是保守治疗?

### 健康资讯

### 卧床并发症有哪些?

#### 1. 首当其冲的是肺部感染

是的,你没有看错,就是肺部感染,也就是肺炎。为什么会发生肺炎,通俗地讲就是痰堵住了,无法顺利排出,时间一长,积在肺部的痰非常容易导致肺部感染。

#### 2. 最凶险的是栓塞

这是一个看不见的杀手,因长期卧床血液循环缓慢等引发的下肢深静脉血栓,血栓脱落游到肺部堵住血管造成的致命性肺栓塞,这些杀手的预防,最有效的方式除了应用一些药物预防外,最好的就是患者能尽早下床,活动伤肢。

#### 3. 最不用解释的是褥疮

长期卧床,护理上稍有不勤,没有给卧床的人常翻身就可能引发压疮,也就是褥疮。褥疮一旦发生而患者又不能下床活动就会越来越严重,并发严重感染致死。

### 髌骨骨折技术 已非常成熟

对老年股骨颈骨折,多采用假体置换(人工股骨头、全髋)或内固定手术(空心螺钉、动力髋螺钉)。对老年股骨粗隆间骨折,多采用闭合复位髓内钉或侧方钉板系统固定。这类微创手术,在30分钟左右完成,大多数老年患者都能耐受。

对于老年髌骨骨折的治疗,早在2011年株洲人民医院老年骨科已成为百岁老人开展髌骨骨折置换手术。目前,已治愈此类老年患者千余例,相关技术已经非常成熟,比如针对老年股骨颈骨折的人工股骨头置换、全髋关节置换术,术后第一天即可下床活动;针对股骨粗隆间骨折,闭合复位髓内钉内固定技术也相当成熟,术后允许患者早期部分活动。



王弘团队手术中

髌部,是人们臀部除了股骨头关节之外很重要的一个部位,一些老年人可能只是摔了个屁股蹲,就引起髌部骨折。去年冬天,绿口区78岁的郭媵晚晚上起身上厕所,不慎摔了个屁股蹲导致髌部骨折。由于疼痛难忍,子女带郭媵晚到市人民医院骨科接受治疗。

在排除一系列基础疾病之后,王弘

建议郭媵晚立即手术治疗。“患者身体条件允许,我们首选手术治疗,而且应尽快手术,才能早起活动,便于护理和减少卧床并发症。”他和家属沟通。

但是,郭媵晚却以年纪大了难恢复、手术费用较保守治疗高、手术期间儿女“难得招呼”等原因,坚决拒绝手术。“老太太非常固执,儿女也做不通她

的工作,于是就回家了。”王弘回忆。

3周后,医生再次见到郭媵晚。据说,这3周他们又辗转市里以及长沙其他骨科看病,几乎所有的医生都建议她手术治疗。“老人实在受不了那种疼痛,最后还是到我们这里接受了手术。”王弘介绍,术后,郭媵晚恢复得很好,现已活动自如。

### 卧床过久:导致严重并发症

部”为高发部位,使老年人的生活质量严重下降,尤以老年人髌部骨折发生致残率及致死率极高,是导致老年人死亡的主要原因之一,所以,老年髌部骨折也被叫做“人生最后一次骨折”。

为什么髌部骨折致残率、致死率这么高?早几年,美国针对65岁以上髌部骨折女性的一份研究,或能解答了这个问题。研究显示,患者髌部骨折后6个月内,50%无法自己穿衣,90%无法独

立行走半公里,90%无法独立爬楼,17%患者死亡。由于髌部骨折后卧床时间较长,翻身和坐起十分困难,很容易引起呼吸系统、泌尿系统感染,以及深静脉血栓和褥疮等并发症。“这些卧床并发症,无论哪一种都可能危及患者生命。所以,可以毫不夸张地说,老年人一旦罹患髌部骨折,如果过久卧床,导致系列并发症,就不啻面临生死考验。”王弘说。

### 及时手术:避免卧床并发症

术。“具体问题要具体分析,毕竟,老年人比较特殊。”王弘介绍,老人往往合并了很多基础疾病,比如高血压、心脏病、糖尿病、脑梗等等,麻醉和手术的风险比年轻人要高。他认为,类似郭媵晚这样的病人适合及时手术。“因为活动导致骨折的老人,往往提示她生活自理,身体素质不错,没有基础性疾病或者基础疾病控制得很好,应首选手术治疗,且应尽快手术。”

但在临床中,他们遇到的是一些更加复杂、棘手的病例,比如瘫痪患者摔倒,或者是老年人突发脑梗、脑梗导致摔伤骨折等等情况。“这种情况切忌轻率

### 注意预防:避免摔倒和骨折的发生

坚持运动锻炼。只有坚持运动锻炼才能帮助预防体内的骨质流失,同时增强骨骼和肌肉的韧性以及强度,避免老人在摔跟头的时候当场就出现骨折的问题。建议多散步、打太极,选择一些温和的运动方式,以及一些可提高平衡能力的锻炼。

注重营养平衡。多摄入含钙、蛋白质和维生素D的食物;早晨、傍晚多晒太阳;必要时口服钙片或维生素D补钙。

定期体检。建议老年患者每年到医院

体检一次,尤其注意骨密度的测量,骨密度的测量包括超声、X线片等,积极治疗骨质疏松。

最后,他提醒,要及时识别髌部骨折。“通常,髌部骨折后主要表现为髌部疼痛、肿胀,压痛,但有的患者一开始症状并不明显,休息后疼痛不减反而加剧。因此,如果老年人有摔倒,即便痛感不强烈,也建议第一时间就医检查,明确诊断,及时治疗。”

治疗老年人髌部骨折,到底是手术治疗好,还是保守治疗好?王弘认为,回答这个问题,先要了解为什么医学界,曾经将老人髌部骨折叫“人生最后一次骨折”。

随着我国人口老龄化的进一步加剧,骨质疏松的发病率在逐年升高,骨质疏松已由上世界的第13大疾病上升为如今的第5大疾病,由骨质疏松引发的脆性骨折,以“脊柱、髌部、腕部及肩

老人髌部骨折有两种治疗手段,即保守治疗和手术治疗。传统的保守治疗一般是股骨髌上骨持续牵引8至12周,但因为长期卧床,老年患者容易出现严重并发症。

为降低老人髌部骨折致死率,这些年,医学界致力通过不断提升和完善手术治疗,缩短患者的卧床时间。“目前,手术的技术和手段都已非常成熟。我们建议住院36-48小时内就接受手术,这样患者能尽快恢复功能,缩短卧床时间。”王弘说,这种观点也是当前医学界的共识。

当然,并非所有患者都适合马上手

除了治疗,更要注意预防。中国已进入老龄化社会,王弘建议株洲的老年朋友注意以下几点。

注意防止跌倒。老年人因骨质疏松,骨骼脆性增强轻微外力都可能出现髌部骨折。因此,在日常生活中,老年人要特别注意防跌倒,建议改善家庭环境,如减少障碍物,避免地面湿滑等。起床的时候也要注意,老年人多少都有供血不足的问题,要缓慢起床。



患者及家属送来锦旗



株洲市人民医院

## 盛康·国际颐养苑

扎根本土 不忘初心 心系民生 服务社会

### “普惠养老,幸福100”

普惠养老服务低至 **2080** 元/月/起 (包吃包住)

28年  
专注养老托残

普惠床位  
剩余少量名额,欲办从速!  
班车接送,实地考察

服务热线: 0731-28838888 / 28838999  
地址: 株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑

