



# 您不可不知的 老人隱形殺手

## 髖部骨折

護理部護理長 尤翠棉

隔壁阿花孀昨天去世了，聽說是半年前不小心跌倒造成髖部骨折，出院後就常常躺在床上……。沒錯，髖部骨折是老人跌倒後常造成的嚴重傷害之一，骨折後不但會造成身體活動功能的障礙，甚至會威脅到生命。到底什麼是髖部骨折，引起原因又是什麼，骨折後又該怎麼辦呢？

### 髖部骨折與跌倒

所謂的髖部骨折是指人體股骨(也就是大腿骨)的股骨頸、股骨粗隆間或股骨粗隆下處的骨折。一旦發生髖部骨折，病人通常會感到患部疼痛、患肢無法負重、移動及變短或呈外翻的現象，而髖部骨折90%是因跌倒引起。根據研究顯示，國內65歲以上老人，有三分之一曾在一年內跌倒過，而跌倒過的老人，有二分之一會再跌倒，且年紀愈大跌倒的機率就愈高。而其

中有1%跌倒老人會造成髖部骨折，需住院開刀治療及復健，最後能完全回復功能者卻僅有三分之一。髖部骨折後一年內的死亡率高達12-20%，但髖部骨折並非直接的死亡原因，許多的病人死亡是因為長期臥床造成併發症所引起，如肺炎、尿道感染、靜脈血栓等，因此骨折後應儘早手術治療，讓病人早日下床活動，以避免併發症的產生。

### 治療與護理

髖部骨折的治療方式包括牽引與手術，基本上醫師會依據病人本身的狀況如年齡、身體狀況，以及骨折後的時間長短與骨折類型來決定治療的方式，有時候為了減輕患肢的肌肉痙攣及疼痛，會於手術前暫時使用皮膚牽引方式處理患肢。手術的方式分為兩種，一為以金屬螺絲釘及鋼

板固定，使骨折的兩端接合在一起而逐漸癒合；另一為裝入全髖或半髖人工關節以置換股骨頭、股骨頸、或整個髖關節。

骨折受傷後，身體需要大量的能源來修復斷骨，因此有專家建議老年髖部骨折病人飲食，除了鈣質及維生素D的攝取外，也需要攝取高蛋白食品如牛奶、蛋、肉類，有助於新骨頭骨質的密度形成及骨折部位的復原，但最重要的還是均衡的營養，並避免抽煙、喝酒、喝咖啡，以避免骨質流失。而為了骨折過後能早日回復日常活動功能，規律的復健運動絕對不能少，建議可進行加強肩部、手臂肌肉運動

如舉裝水的寶特瓶，以及加強下肢肌力的運動如抬臀運動、直腿抬高運動等。運動的進行應循序漸進，以少量多次為原則，最好每日至少30分鐘可分成早、中、晚進行運動，但若有慢性疾病、體適能不足者，需注意考量個人健康狀況進行運動，不可勉強。

### 預防跌倒髖部骨折不要來

我們都知道跌倒是老年髖部骨折最大的元兇，因此為了預防跌倒，您不可不知跌倒的危險因素。跌倒的危險因素包括內在因素與外在因素，內在因素有年齡相關的生理機能老化如視力減退、感覺平衡感失調等；疾病如中風、心肌梗塞、貧血、姿位性低血壓等，以及老人長期用藥如降血壓、降血糖、心衰竭用藥等，也會影響活動，容易造成跌倒。因此建議您服用藥物後應先休息30分鐘至1小時，若無頭暈不適再活動，並於平時加強肌肉運動步態訓練，以提升個人的肢體肌力與平衡感。而跌倒外在因素主要指環境，老人跌倒有50%是因環境引起，因此對於容易跌倒的地方如浴室、廁所、廚房、光線昏暗等



• 安全扶手





• 止滑條

處，行走時應特別小心，最好保持室內光線充足。另外，門口進出地方、樓梯及通道處也應避免置放障礙物，像書報、雜誌等應妥善收好，浴室內可加裝安全硬質的扶手，樓梯可裝置止滑條等以預防跌倒。

最後，家中若有老人者，假使已跌倒造成髖部骨折，應馬上送醫，讓老人接受妥善的照護，早日下床活動，減少併發症產生，定時規律的運動，以期讓受傷的老人再度擁有日常活動功能的春天。謹記，凡事「預防重於治療」，做好預防跌倒措施，髖部骨折不會來。

### 參考資料

楊榮森（2008）· 老年人的跌倒與骨折預防· 台灣老年醫學暨老年學雜誌，3(2)，78-90。

劉興華（2004）· 老年人的髖部骨折· 榮

總醫訊，8，7-8。

蔡文鐘（2003）· 增進老年人平衡功能—預防跌倒· 老人醫學會會訊，51，16-19。

黎小娟、徐亞瑛（2006）· 蛋白質攝取在老年骨鬆性髖骨骨折術後的角色· 台灣老年醫學雜誌，2(2)，70-81。

黎家銘、陳晶瑩（2005）· 老人跌倒因素的評估與預防· 台灣醫學，9(2)，277-284。

