

## M-30預防自發性骨折之 護理指導

### 一、何謂自發性骨折？

在一般日常照護過程中，無猛烈外力、跌倒、忽略或虐待情況下所發生的骨折，稱之為自發性骨折。相關研究報告指出此類骨折的發生可能與骨質疏鬆有關，已知女性、年長者、長期臥床、使用抗癲癇、類固醇等藥物為骨質疏鬆的危險因子。而自發性骨折好發於攣縮關節兩端之長骨，尤以股骨、肱骨最為常見；另在冬季老人骨骼中的鈣容易流失，使得骨骼強度下降，因此自發性骨折尤其常見於冬季。

### 二、自發性骨折的危險因子

長期臥床、骨折的過去病史、關節攣縮、高齡、偏癱、營養不良、使用類固醇，及其他與骨質疏鬆相關疾病等等。由於長期照護病人多具上述因子，故發生率較高。

### 三、注意事項

- ✓ 主動評估高危險群病人發生自發性骨折的可能性，例如定期作骨質密度檢測，即早預防。
- ✓ 對於高風險病人，若發現不明原因之局部紅、腫、熱、痛，應高度警覺予以X光檢查。
- ✓ 移動肢體關節攣縮病人時，勿以肢體作為槓桿用力的支撐點抬起個案。
- ✓ 為病人翻身或轉位時應以病人肢體為施力點，可利用移位設備，如翻身單；必要時，由二位人員同時進行轉位或翻身的動作，以避免骨折發生。
- ✓ 對於家屬進行衛教，使其能接受此風險。

