

健康教育处方

骨折后饮食注意事项

【忌盲目补充钙质】 科学研究发现，增加钙的摄入量并不加速断骨的愈合，而对于长期卧床的骨折病人，还有引起**血钙增高**的潜在危险，而同时伴有血磷降低。因此**适当地补钙足矣**。盲目地补充钙质，并无益处，还可能有害。

【忌多吃肉喝骨头汤】 现代医学经过多次实践证明，骨折病人多吃肉骨头，非但不能早期愈合，反而会使**早期愈合产生阻碍作用**，延长骨折愈合时间。但新鲜的肉骨头汤味道鲜美，有**刺激食欲作用**，适量食用有益。



【忌偏食】 骨折后机体修复组织原料靠**各种营养素**，保证骨折顺利愈合的关键就是营养。营养饮食以促进骨痂生长和伤口愈合。

【忌不消化食物】 骨折病人往往**食欲不振**，时有便秘，卧床病人更多见。故食物既要营养丰富，又要**容易消化**及通便，宜多食含纤维素多的蔬菜、香蕉、蜂蜜等。**豆制品及高糖食物**容易引起卧床病人**腹胀不适**，如豆奶、豆浆、八宝粥等亦不可食用。

【忌少饮水】 骨折病人因行动十分不便常少饮水以减少小便次数。但卧床病人活动少，肠蠕动减弱，易引起**大便秘结**，**小便潴留**，也易诱发尿路结石和泌尿系感染。故卧床骨折病人**更应适当饮水**。