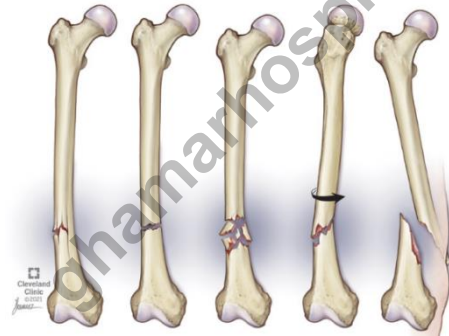




اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



شکستگی استخوان

شکستگی استخوان از جمله مهم ترین آسیب های بدن است که معمولاً به دنبال ضربه وارده به آن ایجاد می شود. هرگونه تغییر شکل استخوان به دنبال ضربه وارده به آن ایجاد می شود. هرگونه تغییر شکل استخوان به دنبال ضربه، شکستگی نامیده می شود. به زبان دیگر اگر نیرویی که به استخوان وارد می شود بیش از حد تحمل آن بوده و بتواند شکل استخوان را تغییر دهد میگوییم شکستگی ایجاد شده است.

اگر شکستگی پوست را سوراخ کند، به آن شکستگی باز میگویند. شکستگی ها معمولاً در تصادفات، افتادن از بلندی یا در آسیب های ورزشی دیده می شوند.

دیگر علل ضعیف شدن استخوان ها در نتیجه پوکی استخوان یا کاهش تراکم استخوان ها است.

فشار های کم و مکرر به استخوان ها نیز می تواند منجر به ترک ها ی زیاد روی استخوان ها شود که اصطلاحاً به آن شکستگی های استرسی می گویند.

علائم شکستگی های استخوانی چیست؟

- درد شدید
- غیر طبیعی بودن شکل و ظاهر استخوان
- تورم، کبودی و حساس بودن اندام در لمس
- بی حسی و مور مور شدن
- ناتوانی در حرکت دادن اندام

توجه داشته باشید که بعد از شکستگی ها شما به درمان فوری و اورژانسی نیاز دارید. عکس برداری اشعه ایکس می تواند شکستگی را مشخص کند.

ممکن است شما نیاز به بستن آتل و گچ گیری یا انجام جراحی برای قرار دادن پلاتین و یا پین بر روی استخوان داشته باشید.

درمان شکستگی های استخوانی چیست؟

شکستگی ها انواع بسیار متفاوتی دارند و درمان آنها با توجه به نوع و محل شکستگی انجام می شود.

وقتی شکستگی در استخوان های بزرگتر اتفاق بیفتد یا استخوان به بیشتر از دو تکه شکسته شود، برای ثابت کردن استخوان ها نیاز به قرار دادن قطعه فلزی (پلاتین، پلاک یا پین) دارید. برای انجام این عمل شما کاملاً بیهوش می شوید و هیچ دردی احساس نمی کنید.

بعد از اینکه استخوان ثابت شد قدم بعدی این است که گچ بگیرید . گچ گرفتن یک تا دو ماه استخوان را سر جای خودش نگه میدارد تا کاملاً خوب شود.

در محل شکستگی، استخوانتان سلول های ریز و رگ های خونی زیادی تولید می کند که استخوان را باز سازی می کند. این سلول ها هر دو انتهای قسمت شکسته استخوان را پو شانده و شکستگی را به هم نزدیک می کند تا جایی که درست مثل روز اولش شود.

بعد از عمل توجه به چه مواردی مفید است؟

- با توجه به تفاوت شکستگی ها و نوع گچ، در ارتباط با حمام کردن بعد از عمل از پزشک خود سوال کنید.
- از شکستگی خود کاملاً مراقبت کنید.
- از انجام فعالیت هایی که امکان ضربه به محل شکستگی در آن است خودداری کنید.
- از برداشتن اجسام سنگین و فشار به شکستگی خودداری کنید.
- وقتی گچ را برداشتید قسمت آسیب دیده کمی برایتان عجیب به نظر می رسد؛ ممکن است پوست آن قسمت رنگ پریده، خشک یا پوسته پوسته شده باشد. موهای آن قسمت به نظر تیره تر و کل آن ناحیه کوچکتر آید. دلیل آن این است که بدنانتان برای ترمیم استخوان شکسته کمی از عضلاتتان را سوزانده است.
- با بالا نگه داشتن اندام عمل شده نسبت به سطح بدن و استفاده از کیسه یخ میتوان به کنترل درد و تورم کمک کنید.

- مصرف مکمل ویتامین D تحت نظر متخصص تغذیه

فعالیت پس از عمل:

از چوب زیر بغل و واکر جهت راه رفتن می توان استفاده کرد ولی وزن بدن روی پای عمل شده انداخته نشود.

در هنگام راه رفتن دست عمل شده را بر گردن آویزان کنید.

علائم خطر:

در صورت داشتن علائم عفونت از جمله: تب، لرز، قرمزی و خروج ترشحات چرکی از ناحیه عمل و حساسیت در لمس، و تورم اندام و درد غیر قابل کنترل، سردی و رنگ پریدگی اندام سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) تیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر سعید اسکندری، متخصص ارتوپدی
تهیه کننده	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

- تنفس عمیق و سرفه به خروج خلط از ریه کمک می کند.
- یبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می باشد.
- معمولاً در صورت صلاحدید پزشک معاج از روز سوم می توانید استحمام کنید (در خصوص استحمام و تعویض بانسمان از پزشک معالج پرسیده شود).

رژیم غذایی:

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
- بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک میباشد.
- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- روزانه حداقل ۱ واحد از گروه لبنیات مصرف شود. شیر و لبنیات مصرفی از نوع پاستوریزه و کم چرب (۵/۱٪ چربی) باشند.
- مصرف قلم گوشت، پای مرغ، ژله و ژلاتین مرغ و پودر سنجد (در شیر یا ماست یا سوپ) جهت ترمیم ناحیه عمل توصیه میشود. * مصرف ژله در بیماران مبتلا به دیابت بایستی تحت نظر متخصص تغذیه باشد.
- مصرف روزانه حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات

- نگران نباشید همه موارد ذکر شده موقتی است و مطمئن باشید که خیلی زود همه چیز به وضع قبل بر می گردد. در بعضی از موارد ممکن است پزشک معالج توصیه کند که ورزش های خاصی برای بالا بردن قدرت و انعطاف پذیری تان انجام دهید.

روز بعد از جراحی آموزش داده می شود تا چطور بتوانید در تخت یا روی صندلی بنشینید و چطور توسط عصای زیر بغل یا واکر راه بروید یا چطور اندام و مفاصل را حرکت دهید تا از خشکی آنها جلوگیری شود. در اولین فرصت حرکات کلیه مفاصل همه اندام ها به خصوص اندام عمل شده و بخصوص مفصل نزدیک به محل عمل را شروع کنید.

