



آموزش به بیمار

شکستگی



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزشی سلامت

مواد غذایی زیر را مصرف کنید:

- ۱- مقدار کافی پروتئین (پروتئین های گیاهی ترجیح داده می شوند)
- ۲- کلسیم (از طریق مواد غذایی یا داروهای مکمل)
- ۳- مصرف بیشتر مواد غذایی که لیزین دارند(شیر کم چرب ، ماهی ، سویا و مخمرها)
- ۴- ویتامین های E , C , B6 , D , K
- ۵- مواد غذایی شامل منیزیم ، روی ، مس و سیلیکون

از مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

شکر ، نمک ، گوشت قرمز ، مشروبات الکلی ، کافئین (قهوه، نوشابه)

توجه یکی از عوامل موثر که باعث اختلال در

جوش خوردن شکستگی می شود، سیگار است.

منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۲۰۶



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی :



لمس فاصله بین دو سر استخوان شکسته:

صورت لمس این فاصله، شکستگی حتمی است.

تغییر رنگ ناحیه آسیب دیده:

دیررس ترین علامت رنگ پریدگی یا کبودی در محل شکستگی است که معمولاً یک ساعت بعد از شکستگی اتفاق می افتد.

راه های ترمیم شکستگی استخوان

استخوان ها دارای ظرفیت فوق العاده ای برای ترمیم خودشان هستند و با درمان مناسب، بیشتر شکستگی ها بدون هیچ عارضه ای بهبود خواهند یافت.

علت جوش نخوردن استخوان:

وجود عفونت

جریان خون کم به استخوان

جدا شدن انتهای استخوان شکسته

حرکت دادن استخوان شکسته

چه کسانی در معرض جوش نخوردن استخوان

قرار دارند؟

- افراد سیگاری ، دیابتی ها ، افراد چاق ، دیگر بیماران

ممدجوى عزيز

مطالب پيش روى شما محتوى مطالب آموزشى براى مراقبت از بيمارىتان مى باشد. اميدواريم با رعايت نکات ذکر

شده سلامت خود را بازيابيد



هر گونه تغيير شکل استخوان بدنبال ضربه، شکستگی ناميده مى شود. اين تغيير شکل ممکن است به اشکال متفاوت ظاهر شود. گاهى شکستگی بسيار واضح است. در اين حال ضربه موجب مى شود استخوان به دو و يا حتى چند تکه کاملاً جدا از هم تبديل ويا خرد شود.



عوامل زيادى در جوش خوردن شکستگی ها نقش دارند مانند سن بيمار، نوع استخوان شکسته شده، صدمه بافت نرم همراه، باز يا بسته بودن شکستگی، وجود عفونت، بيمارى هاى زمينه اى، تغذيه و داروهاى مختلف.

انواع شکستگی استخوان

شکستگی به دو نوع باز و بسته تقسيم مى شود. در شکستگی باز، پوست روى قسمت شکسته بر اثر بيرون زدن استخوان يا بر اثر ضربه مستقيم هنگام شکستگی، بريده يا پاره مى شود، اما در شکستگی بسته پوست پاره نشده و هيچ زخمى در محل شکستگی ديده نمى شود.

معمولاً در شکستگی هاى باز، به دليل وجود زخم خونريزى دهنده، احتمال عفونت بسيار زياد است و در مقايسه با شکستگی هاى بسته خطرناک ترند.



علايم شکستگی استخوان

تورم: اين علامت بلافاصله بعد از شکستگی اتفاق مى افتد.

تغيير شکل: معمولاً بر اثر بروز شکستگی ممکن است تغيير شکل، کوتاه شدگى يا زاويه دار شدن استخوان در محل آسيب ديده رويت شود. براى بررسى تغيير شکل، عضو آسيب ديده را با عضو سالم طرف ديگر مقايسه کنيد.

لمس دردناک: معمولاً حساسيت به درد تنها در محل آسيب ديده وجود دارد و غالباً مصدوم مى تواند نقطه درد را با انگشت نشان دهد.

ناکار شدن عضو آسيب ديده: اگر عضو شکسته باشد، با حرکت دادن دردناک مى شود.

احساس سايبده شدن دو سر شکسته ي استخوان:

گاهى مصدوم هنگام بروز شکستگی، صداى شکسته شدن استخوان يا در زمان حرکت عضو، صداى سايبده شدن دو سر استخوان را احساس مى کند. اين علامت، نشانه حتمى شکستگی است.