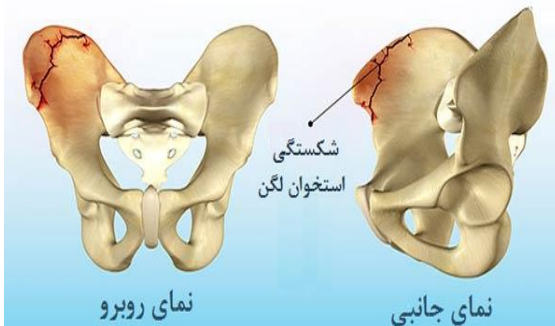


موضوع:

شکستگی لگن



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا

تابستان ۱۴۰۳

- ✓ از رژیم غذایی حاوی لبنیات، گوشت، سبزیجات تازه و میوه ها استفاده نماید.
- ✓ مصرف نوشابه ی گازدار به دلیل کربنات و فسفر موجب برداشتن کلسیم از استخوان می شود و تأثیر در پوکی استخوان دارد از مصرف آن خودداری نمایید.
- ✓ استفاده از دخانیات (مثل سیگار- قلیان) قطع شود. چون باعث می شود استخوان دیرتر جوش بخورد.
- ✓ جهت جلوگیری از زخم بستر نقاط فشاری را کنترل کنید و تغییر پوزیشن هر دو ساعت داده شده و از ساییدگی پوست جلوگیری شود.
- ✓ باید ملافه بیمار صاف و خشک باشد در صورت مرطوب بودن تعویض شود.
- ✓ از توالت فرنگی و تختخواب در منزل استفاده نماید.
- ✓ اگر نشانه های عفونت (درد، تورم، ترشحات چرکی و تب) دیده شود سریعاً به مطب مراجعه نمایید.

- ✓ تمرینات حرکتی که توسط پزشک داده می شود باید به طور مرتب در منزل ادامه یابد تا دچار خستگی مفاصل نشوید.
- ✓ به علت استراحت در بستر احتمال بروز مشکلات ناشی از بی حرکتی نظیر یبوست و کندی جریان عروق و مشکلات ریوی وجود دارد. دریافت مایعات و رژیم غذایی مناسب و ورزشهای توصیه شده و انجام سرفه مؤثر این مشکلات را کاهش می دهد.
- ✓ برای پیشگیری از مشکلات ریوی جهت جلوگیری از توقف جریان خون جوراب ضد واریس طبق دستور پزشک استفاده نماید و روزی دوبار جورابها را به مدت بیست دقیقه درآوردید و مراقبت های لازم را انجام دهید.
- ✓ با قرار دادن یک بالش در بین پاهای خود اندامها را در وضعیت دور از هم و امتداد هم قرار دهید.

شکستگی لگن

- ✓ سقوط از ارتفاع
- ✓ تصادفات
- ✓ حوادث ورزشی
- ✓ حین کار
- ✓ زمین خوردن

علائم و نشانه‌ها:

- ✓ کبود شدن پوست
- ✓ حساسیت و درد در محل کمر بند لگنی
- ✓ تورم موضعی
- ✓ احساس سوزش و کوفتگی

عوارض:

- ✓ عفونت
- ✓ زخم بستر
- ✓ لخته شدن خون در پاها
- ✓ اختلال در راه رفتن
- ✓ بد جوش خوردن یا جوش نخوردن

مراقبت های قبل از عمل:

- ✓ استفاده از کیسه یخ جهت جلوگیری از درد و تورم
- ✓ ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل از عمل
- ✓ قطع داروهای ضد انعقاد مثل آسپرین قبل از عمل
- ✓ در آوردن وسایل و زیور آلات قبل از عمل

مراقبت های بعد از عمل:

- ✓ انجام تنفس عمیق و سرفه موثر
- ✓ در صورت داشتن درد یا مشکل به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ پس از شروع رژیم غذایی طبق دستور پزشک از مایعات فراوان استفاده نمایید.
- ✓ بعد از جراحی طبق دستور پزشک کنار تخت یا روی مبل بنشینید.

توصیه‌ها:

- ✓ پانسمانی که روی زخم گذاشته شده است باید توسط یک فرد ماهر روزانه تعویض شود.
- ✓ معمولاً در هر روزی که پانسمان تعویض می‌شود لکه‌هایی در روی پانسمان مشاهده می‌شود که بر اثر ترشحات طبیعی زخم است این ترشحات ممکن است تا یکی دو هفته ادامه یابد و بعد از آن ترشح زخم قطع شده و خشک شود. در این زمان دیگر نیاز به تعویض پانسمان نیست. اگر ترشح زخم بعد از این مدت نیز همچنان ادامه یابد و علائم عفونت از جمله: تب و لرز قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل دیده شد به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ بخیه‌ها معمولاً بعد از دو تا سه هفته پس از جراحی برداشته می‌شوند.
- ✓ با عصای زیر بغل می‌توانید راه بروید ولی پای عمل شده نباید زمین گذاشته شود.