

موضوع:

شکستگی فمور



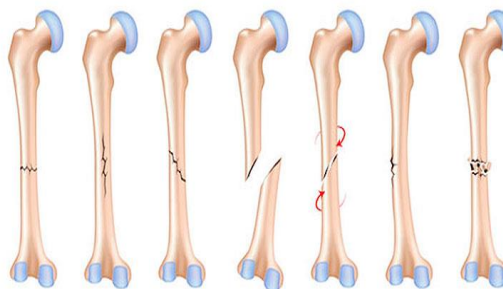
تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

✓ رژیم غذایی معمولی با مصرف بیشتر شیر و لبنیات برای بهبودی سریعتر توصیه می شود جهت التیام و بهبودی سریع تر زخم بهتر است پروتئین ها شامل شیر، ماهی، گوشت قرمز و مواد غذایی سرشار از ویتامین ها مثل سبزیجات و میوه های تازه خصوصا آب پرتقال تازه و آب لیمو شیرین مصرف نمایید. از مصرف آبمیوه های پاکتی پرهیز نمایید. نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان می شوند. بعضی انواع نوشابه های گازدار، کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر می کند.

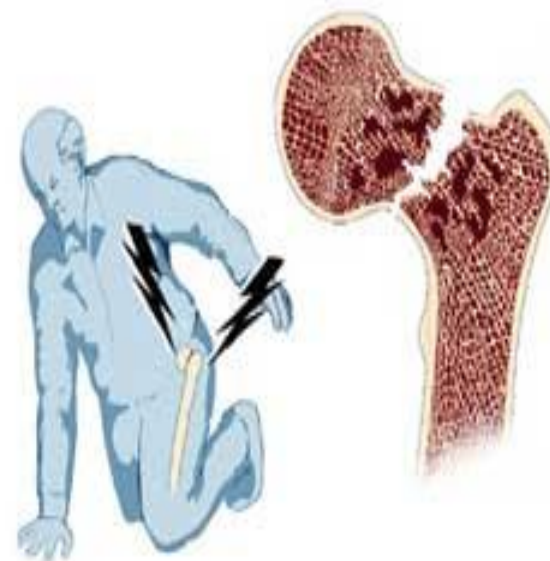


مراقبت های پس از ترخیص:

- ✓ بایستی پانسمان محل عمل جراحی یک روز در میان (طبق نظر پزشک) تعویض شود.
- ✓ آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک معالج را به موقع مصرف نمایید.
- ✓ پس از ترخیص در زمان تعیین شده جهت ویزیت مجدد به درمانگاه و مطب پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از تحمیل وزن روی پای عمل شده با کمک عصا یا واکر راه بروید.
- ✓ از استعمال دخانیات و مصرف الکل خودداری شود زیرا روند بهبودی شما را به تاخیر می اندازد.
- ✓ بخیه ها را تمیز و خشک نگه دارید.
- ✓ مصرف مایعات به میزان کافی و دفع ادرار هر ۳-۴ ساعت به تخلیه بهتر مواد دفعی کمک می کند در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنید .
- ✓ بی حرکتی بیش از حد منجر به تجمع ترشحات تنفسی و بسته شدن راه های تنفسی و ایجاد عفونت خواهد شد با انجام تنفس عمیق و سرفه وبا تغییر وضعیت در تخت و وارد کردن ضربات خفیف به نواحی پشت و اطراف ریه ها نیز می توان به خروج ترشحات ریوی کمک کرد.

شکستگی فمور

یک شکستگی در استخوان ران یا همان فمور است. علت چنین ضربه ای می تواند وزن بدن شخص هنگام زمین خوردن یا تصادف با یک جسم باشد، مانند تصادف با اتومبیل. شایع ترین علت شکستگی لگن و ران سقوط از ارتفاع زیاد یا ضربه شدید به استخوان در اثر تصادف است. همچنین شرایطی مثل پوکی استخوان در افراد مسن باعث ضعیف شدن کیفیت استخوان می شود.



درمان:

درمان شکستگی گردن استخوان ران همواره عمل جراحی است ولی انتخاب نوع عمل جراحی بسته به شدت جابجایی و سن بیمار متفاوت است. در شکستگی های بدون جابجایی درمان همیشه بصورت فیکس کردن قطعات شکسته شده است.

مراقبت های قبل از عمل:

- ✓ ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل از عمل واجب است.
- ✓ در هنگام رفتن به اتاق عمل از به همراه داشتن وسایلی نظیر سمعک و زیور آلات و عینک و لنز و دندان مصنوعی خودداری کنید.
- ✓ قبل از عمل توسط پزشک بخش ویزیت می شوید در آن زمان سابقه بیماری های قلبی، ارثی و داروهای مصرفی را به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل از خالی بودن مثانه خود اطمینان داشته باشید.

مراقبت های بعد از عمل:

- ✓ با استفاده از کیسه یخ می توانید به کنترل درد و تورم کمک کنید. باتغییر وضعیت و آرامش فکری و پرت کردن حواس به کاهش درد کمک کنید.
- ✓ می توانید جهت فیزیوتراپی، حرکات مچ پا و انگشتان پا را انجام دهید. پس بهتر است انگشتان پا مرتباً حرکت داده شوند و خم و راست شوند.
- ✓ یبوست از عوارض بعداز عمل می باشد که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می باشد. آب کافی، حرکت، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات، غلات، و میوه های تازه، روغن زیتون، انجیر و کیوی می تواند برای جلوگیری از یبوست موثر باشد شکم خود را ماساژ دهید و پاها را به سمت شکم خم نمایید.
- ✓ تغذیه مناسب، مصرف مایعات و ویتامین ث به میزان کافی در رژیم غذایی می تواند به ترمیم سریع تر ضایعات پوستی کمک کند.