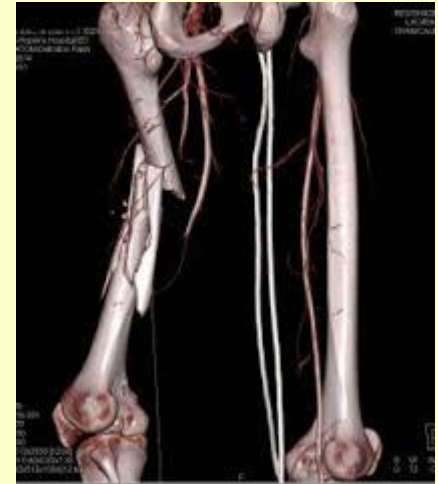




شکستگی

استخوان های بزرگ



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

تعریف

شکستگی هنگامی رخ می دهد که فشاری بیش از حد ظرفیت و تحمل استخوان به آنها رد می شود اکثریت شکستگی ها در نتیجه ضربه اتفاق می افتد مثل وارد شدن ضربه مستقیم به استخوان مانند تصادف ، سقوط و غیره .

علائم و نشانه ها

محل شکستگی دچار درد ، حساسیت، ادم و در رفتگی ، رنگ پریدگی ، سردی بافت های اطراف ، کرختی و سوزن سوزن شدن ، پوزیشن غیر طبیعی اندام می شود.

تاخیری : جوش نخوردن ، دیر جوش خوردن ، اختلاف طول عضو

خطرناک ترین عارضه : آمبولی چربی

علائم هشدار دهنده و آموزش به بیمار:

○ در صورت داشتن علائم مانند درد کنترل نشدنی علی رغم بالا بودن عضو استفاده از مسکن سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

○ به علائم عفونت مانند تب ، افزایش درد در محل شکستگی به ترشح چرکی از گچ یا پانسمان و بوی بد از پانسمان یا گچ توجه کنید.

○ به علائم آمبولی چربی مانند درد سینه ، تب ، اضطراب و ایجاد فشار بر روی شکم ، گردن ، بازو و یا زیر بغل توجه کنید.

○ جهت پیشگیری از ایجاد زخم بستر حرکت مکرر بر روی تخت با اندام سالم داشته باشید.

○ از کیف آب سرد برای کاهش درد استفاده کنید.

○ از عضو آسیب دیده استفاده نکنید.

○ جهت حرکت از وسایل کمک حرکتی مانند عصا ، واکر استفاده کنید.

○ افراد مسن در معرض خطر ابتلا به عفونت ریه ها ، عدم جوش خوردن محل شکستگی ، لخته شدن خون در رگها و ریه ها ، زخم بستر می باشند بنابراین این افراد نیاز بیشتری به توجه دارند.

- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید
- جهت بازتوانی عضو در صورت صلاحدید پزشک فیزیوتراپی انجام دهید.
- در صورت بروز هرگونه مشکل در روند درمان با پزشک خود مشورت کنید.
- قبل از زمان اعلام پزشک از باز کردن گچ ناحیه شکسته خودداری کنید.

رژیم درمانی :

- رژیم غذایی متعادل و سرشار از ویتامین ها (میوه و سبزیجات تازه) مصرف کنید .
- غذاهای پر پروتئین (گوشت قرمز، مرغ ، تخم مرغ، حبوبات) مصرف کنید.
- از لبنیات فراوان استفاده کنید (، شیر ، ماست و ...)
- جهت پیشگیری از یبوست و پیشگیری از زخم بستر مایعات فراوان و میوه و سبزیجات مصرف کنید. (مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات
- در صورت کمبود ویتامین D طبق دستور پزشک مکمل مصرف کنید



در صورت مصرف داروهای ضد انعقاد نکات زیر را رعایت کنید :

- طبق دستور پزشک دارو را مصرف کنید
- در صورت بروز خونریزی از بینی و دهان و وجود خون در ادرار، مدفوع تیره رنگ ، استفراغ خونی هرچه سریعتر با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت بروز کیوهای وسیع در بدن و یا ایجاد خون مرگ در نقاط مختلف بدن با پزشک خود مشورت کنید .
-

پیشگیری از زخم بستر :

- ۱/تغییر وضعیت بیمار هر دو ساعت با جابجایی
- ۲/تمیز و خشک کردن پوست بعد از هر بار اجابت مزاج کردن
- ۳/تغذیه مناسب
- ۴/هرگز ناحیه قرمز شده پوست را ماساژ ندهید فقط اطراف آن را ماساژ دهید
- ۴/از بالش بین رانها و بازوها استفاده کنید
- ۵/تعویض لباس و ملافه به صورت روزانه باشد و در صورت خیس شدن مجدد تعویض شود
- ۶/هرگز بیمار را روی تخت نکشید واز ایجاد خراش جلوگیری کنید

نقاط مستعد زخم بستر

