



شکستگی فمور

کد: ED-PM-001-01	
1393/10/15	تاریخ انتشار
1394/10/15	تاریخ بازنگری
منابع	
کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارت-بیماریهای	
تایید پزشکان	
آقای دکتر شاهزادگان	

تاریخ مراجعه بعدی:
رژیم غذایی:
آدرس پزشک:
نمونه پاتولوژی:
تاریخ انجام پانسمان:



قزوین ، خیابان فردوسی ، بالاتر از
چهارراه فردوسی ، جنب مرکز دیالیز
تلفن: 70-33365160

وب سایت: www.mehreganhospital.ir
پست الکترونیکی: mehreganhospital@IRAN.IR

غلات و حبوبات و گوشت - کلسیم- لبنیات کم چرب
و ماهی ، گوشت مرغ هم مفید است. گوشت قرمز با
اینکه پروتئین بالایی دارد ولی به علت عدم تعادلی که
در سوخت و ساز کلسیم و فسفر ایجاد میکند برای
استخوان خوب نیست سویا، تخم مرغ و لوبیا. سیب و
اسفناج هم سرشار از لیزین ، ویتامین سی، این
ویتامین در مرکبات به وفور یافت میشود. اسفناج و کلم
بروکلی
ویتامین A و C و روی. سیب، آووکادو و گردو ویتامین
کا در کلم و کاهو و اسفناج
سیلیکا : این ماده در پوست گوجه، خیار و فلفل سبز و
قرمز یافت میشود.

مصرف چه موادی برای جوش خوردن شکستگی
استخوان مضر است :

موادی مثل شکر، نمک، الکل، کافئین و گوشت قرمز،
روغن جامد، شیر پرچرب، میتواند موجب ضعیف
شدن استخوان و کند شدن روند ترمیم شکستگی
استخوان شوند کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از
ادرار میشود. شکر موجب ایمبالانس فسفر و کلسیم
میشود.

• گوشت قرمز به علت فسفر بالا موجب برداشت کلسیم
از استخوان میشود.

• نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب
برداشت کلسیم از استخوان میشوند. بعضی انواع
نوشابه های گازدار کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن
را بر استخوان بیشتر میکند.

• شکلات حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که
هر دو این مواد برای استخوان مضرند.

• روغن های جامد و شیر پرچرب هر دو حاوی چربی
های اشباع شده حیوانی هستن و هر دو آنها برای
استخوان مضرند.

پیشگیری از شکستگی های لگن در ناحیه مفصل ران:

در سنین بالا همه افراد باید با پزشک معالج خود مشورت کنند تا در صورت وجود پوکی استخوان درمان شوند بسیاری از این شکستگی ها بدنبال زمین خوردن در حین راه رفتن در خانه ایجاد میشوند و با رعایت اقداماتی میتوان احتمال زمین خوردن را کاهش داد. این اقدامات عبارتند از



پله : باید دقت کرد که نور کافی روی پله باشد تا خوب دیده شود. پله های معیوب تعمیر شوند. چیزی روی پله باقی گذاشته نشود. فرش یا قالیچه روی پله گذاشته نشود. دستگیره در تمام طول پله گذاشته شود.

حمام : در کنار وان کفی پلاستیک با سطح زبر گذاشته شود تا موقع ورود یا خروج از وان فرد لیز نخورد. در کف وان یا زیر دوش از چسب های مخصوصی که سطح زبر دارند استفاده شود. روی دیوار کنار وان دستگیره گذاشته شود.

اطاق خواب : کف اطاق اشیاء پراکنده نباشد. یک چرخ کنار پاتختی باشد. در شب یک چراغ مسیر بین اطاق خواب و توالت را روشن نگه دارد.

نشیمن : مبلمان را باید طوری قرار داد تا مسیر راحتی برای عبور فراهم شود. سیم برق یا تلفن روی زمین نیفتد. کناره ای فرش را باید با چسب های دو طرفه به کف محکم کرد. روی صندلی یا پایه های ناپایدار نباید قرار گرفت.



*پیشگیری:

جهت جلوگیری از لخته شدن خون طبق دستور پزشک معالج از رقیق کننده های خون استفاده نمایید.

(داروهای ضدلخته شدن)

به بیمار توصیه میشود بلافاصله بعد از شکستگی بطور مرتب زانو، مفصل ران و مچ پای طرف مقابل شکستگی را حرکت دهد

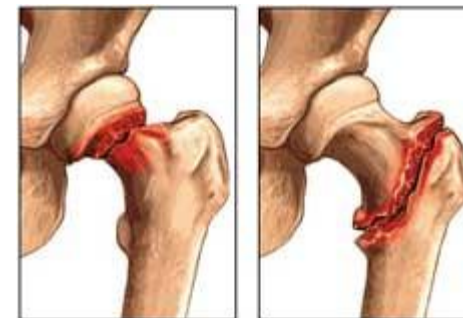
(البته در صورتیکه طرف مقابل شکستگی، خود سالم باشد)

همچنین توصیه میشود بیمار مچ پای طرف شکسته را مرتباً به بالا و پایین حرکات زانو حداقل ساعتی ده بارو حرکات مچ پا حداقل دقیقه ای پنج بار انجام شود.

*توصیه :

استفاده از واکر یا دوعصای زیر بغل هنگام راه رفتن البته تاوقتی که شکستگی جوش بخورد در حین راه رفتن نباید نیروی وزن به ناحیه شکسته وارد شود بیمار فقط اجازه دارد تا در حین ایستادن کف پای طرف عمل شده را بر روی زمین قرار دهد بدون اینکه فشار وزن را بر آن وارد کندبعد از اینکه شکستگی جوش خورد بیمار میتواند بتدریج عصا را کنار گذاشته و بر روی هر دو پا وزن بگذارد.

توصیه می شود بیمار بعداز جراحی کمتر دراز بکشد بیشتر بنشیند یا راه برود(با عصا)



*علائم شکستگی تنه

استخوان ران :

- 1-درد شدید ران که با فشار به محل شکستگی و یا حرکت دادن اندام تحتانی بیشتر میشود.
 - 2-ناتوانی در حرکت دادن اندام تحتانی
 - 3- تغییر شکل اندام تحتانی بصورت کوتاه شدن و چرخش به بیرون و تورم ران
 - 4- تورم و کبودی شدید ران است.
- *درمان شکستگی تنه استخوان ران در بالغین:

کشش و سپس گچ گیری، عمل جراحی با میله داخل استخوانی

*عوارض:

لخته شدن خون ، و در نتیجه در اثر لخته شدن خون ایجاد **نارسایی**

قلبی و ریوی

پارگی عروق، آمبولی ریه، آمبولی وریدی