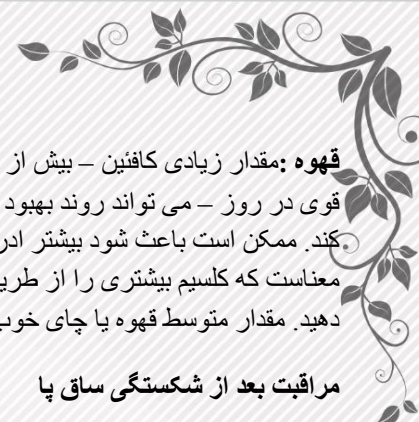


رژیم غذایی

کلسیم (تغذیه مناسب برای شکستگی استخوان) منابع خوب: شیر، ماست، پنیر، کلم بروکلی، سبزی شلغم یا گلرود، کلم پیچ، سویا، لوبیا، کنسرو ماهی تن یا ماهی آزاد با استخوان، شیر بادام و غلات یا آب میوه غنی شده.

آنچه نباید خورد (تغذیه مناسب برای شکستگی استخوان)

- **الکل:** در حالی که مجبور نیستید نوشیدنی های الکلی را حذف کنید، این نوشیدنی ها باعث کاهش سرعت بهبود استخوان می شوند. شما به سرعت استخوان جدیدی برای رفع شکستگی نمی سازید. مصرف بیش از حد الکل نیز می تواند شما را ناپایدار بر روی پاها قرار دهد، که می تواند احتمال زمین خوردن و آسیب به همان استخوان را افزایش دهد.
- **نمک:** مصرف بیش از حد این در رژیم غذایی باعث می شود کلسیم بیشتری در ادرار خود از دست بدهید. نمک می تواند در برخی از غذاها یا نوشیدنی هایی باشد که طعم نمکی ندارند، بنابراین برچسب ها را بررسی کنید و حدود ۱ قاشق چایخوری یا ۶ گرم در روز مصرف کنید.



قهوه: مقدار زیادی کافئین – بیش از چهار فنجان قهوه قوی در روز – می تواند روند بهبود استخوان را کمی کند. ممکن است باعث شود بیشتر ادرار کنید و این بدان معناست که کلسیم بیشتری را از طریق ادرار از دست می دهید. مقدار متوسط قهوه یا چای خوب است.

مراقبت بعد از شکستگی ساق پا

- ♦ فیزیوتراپی یک بخش ضروری از درمان پس از جراحی و مراقبت بعد از شکستگی ساق پا است.
- ♦ ترکیبی از شیوه های درمانی، انتظار تسکین درد، تحریک جریان خون، کاهش خطر عفونت زخم و همچنین تعدادی تمرین چالش برانگیز برای افزایش دامنه حرکت و انعطاف پذیری، از جمله کمک های فیزیوتراپیست برای مراقبت بعد از شکستگی پا شماست.
- ♦ برای موفقیت در درمان ساق پای شکسته شما، باید حرکت استخوان شکسته شده، محدود شود.
- ♦ برای جلوگیری از فشار وزن بدن روی پای شکسته، باید به مدت ۶ تا ۸ هفته از عصا استفاده کنید.
- ♦ کمپرس گرم روی ناحیه ای آسیب دیده ای ساق پا، باعث بهبود جریان خون شما می شود و منبسط تر شدن مفاصل شما را نتیجه خواهد داشت.
- ♦ کمپرس یخ روی ناحیه ای متورم به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه، موجب کاهش درد و بهبود تورم ساق پای شما می شود.
- ♦ به کارگیری با احتیاط عضو آسیب دیده در فعالیت های روزانه، به بازپایی سریع تر کارکرد بعد از درمان شکستگی، کمک می کند.



موضوع پمفلت

شکستگی ساق پا

تهیه کننده :

خانم افضلی

کد سند: P-PH/C-T/127/01

تاریخ تدوین: 1404/10/06

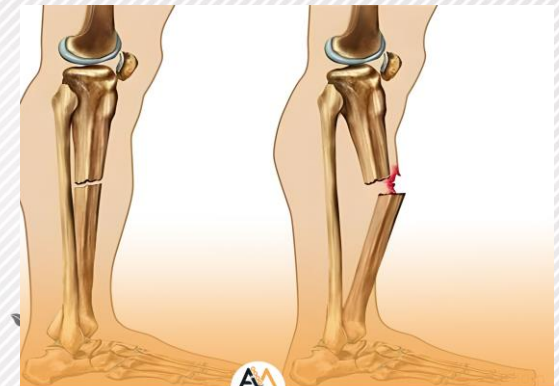
تاریخ بازنگری: 1405/10/08



شکستگی ساق پا

تعریف:

شکستگی ساق پا درشت نی یا تیبیا اغلب با انواع دیگر آسیب‌های بافتی به عضلات پا و رباط‌های مجاور همراه است که حتما باید توسط پزشک متخصص بررسی شود. این نوع شکستگی معمولا در شدت و انواع مختلفی رخ می‌دهد که از یک ترک کوچک و درد خفیف هنگام راه رفتن، تا بیرون زدن استخوان از پوست در موارد شدیدتر متفاوت است؛ در نتیجه زمان بهبودی آن نیز به نوع و شدت شکستگی بستگی خواهد داشت



◆ علائم بالینی:

- درد شدید: بلافاصله پس از آسیب، درد شدید در ناحیه ساق پا احساس می‌شود که با حرکت یا فشار روی استخوان تشدید می‌شود.
 - تورم و کبودی: ناحیه آسیب دیده به طور معمول متورم و کبود می‌شود. این کبودی به دلیل خونریزی زیر پوست ایجاد می‌شود.
 - عدم توانایی در حرکت دادن پا: در اکثر موارد، فرد قادر به حرکت دادن پا و وزن انداختن روی پا نخواهد بود.
 - شکل غیرطبیعی پا: در صورت شکستگی شدید، استخوان‌ها تغییر شکل داده و پا به یک سمت به صورت غیرطبیعی خم می‌شود.
 - صدای شکستگی: برخی افراد صدای ترک خوردن استخوان را در هنگام حادثه شنیده یا احساس می‌کنند.
 - زخمی بودن پوست در شکستگی باز: در صورتی که شکستگی باز باشد، استخوان از پوست بیرون می‌زند و پوست ناحیه آسیب دیده زخمی شده و خونریزی می‌کند.
- به طور کلی شکستگی ساق پا به ۳ نوع کلی زیر تقسیم‌بندی می‌شود:
- شکستگی نازک نی؛
 - شکستگی درشت نی؛
 - شکستگی دوبل ساق پا

بعد از عمل جراحی، بیمار مدتی در محلی در کنار اتاق عمل به نام **ریکوری Recovery room** میماند.

یک ساعت بعد از **بیهوشی** اهمیت زیادی دارد و در این مدت بیمار باید دقیقا تحت نظر باشد تا آثار داروهای بیهوشی کاملا از بین بروند و سیستم های مختلف بدن بخصوص سیستم قلبی عروقی بتوانند کنترل مجدد بدن را در اختیار بگیرند.

در این مدت بیمار توسط پرستاران خبره تحت نظر بوده و بعد از اینکه بیمار هوشیاری خود را بطور کامل بدست آورد به بخش منتقل میشود.

گیجی بعد از عمل

در بخش بیمار ممکن است تا مدتی حالت گیجی داشته باشد. این وضعیت به علت داروهای بیهوشی یا به علت کم خونی ناشی از خونریزی حین عمل است. حالت گیجی بیمار به تدریج بهبود میابد.

خوردن و آشامیدن

اگر جراحی بیمار با بیهوشی عمومی انجام شده است، تا چند ساعت نباید چیزی برای خوردن به او داده شود. بعد از چند ساعت، میتوان پس از کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به وی داد و اگر تحمل کرد و دچار ناراحتی نشد میتوان بتدریج به او مایعات بیشتری داد.

دراز کشیدن

اگر بیمار با بیحسی منطقه ای عمل شده، تا ۲۴ ساعت نباید پشت تخت او را بالا آورد و در این مدت سر بیمار باید کاملا پایین باشد و گر نه دچار سردرد شدیدی میشود که ممکن است تا چند روز ادامه یابد.

درد بعد از جراحی

در چند روز اول بعد از عمل بیمار در محل جراحی احساس درد دارد. شدت این درد البته بسته به نوع جراحی، سن بیمار و تحمل بیمار به درد متفاوت است. در بیمارستان مسکن های قوی به بیمار داده میشود تا شدت درد را کاهش دهد. این مسکن ها معمولا مخدر هستند. مصرف این مسکن تزریقی نباید زیاد باشد چون موجب مسمومیت میشود.