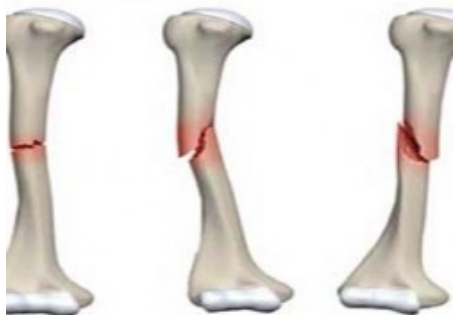


واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: آموزش به بیمار دچار شکستگی	
شماره سند: M.04.N-S.F/128 تاریخ تدوین: ۱۳۹۵/۰۹/۰۵		
شماره بازنگری: ۷ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

آموزش به بیمار دچار شکستگی



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش به بیمار

نشانه های خطر پس از ترخیص

- * دردی که با قرار دادن اندام بالاتر از سطح قلب و مصرف مسکن کنترل نشود.
- * بروز علائم عفونت (تب و لرز) و قرمزی و ترشح از موضع زخم
- * تورم اندام یا تغییر شکل و محدودیت حرکتی جدید در حرکات مفاصل و انگشتان

در صورت وجود نشانه های خطر به پزشک مراجعه کنید

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید

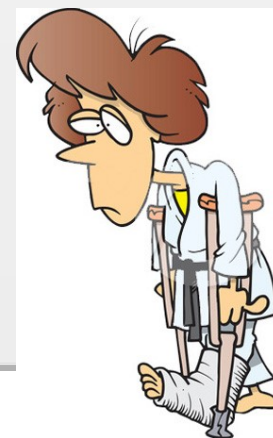


منبع:

آموزش به مددجو و خانواده
فاطمه غفاری — زهرا فتوکیان

مراقبت در منزل

- * از قطع خودسرانه آنتی بیوتیک ها اجتناب کنید.
- * محل جراحی را طبق دستور پزشک پانسمان کنید.
- * و پانسمان خشک و تمیز نگه داشته شود.
- * وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- * استفاده از جورابهای الاستیکی بر اساس دستور پزشک این جوراب ها هنگام خواب درآورده شده و در هنگام روز پوشیده شود.
- * از مصرف آنتی اسید یا لبنیات همراه ترکیبات آهن به علت ایجاد اختلال در جذب آهن پرهیز کنید.
- * از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید.
- * روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
- * در شروع حرکت و تغییر وضعیت و نقل و انتقال از وسایل کمک حرکتی مثل عصا، واکر، ویلچو و استفاده کنید.



شکستگی

به صورت گسیختگی در تمامیت استخوان تعریف می شود. اگر نیروی وارده بیشتر از حد تحمل آن باشد شکستگی ایجاد می شود که ممکن است در اثر ضربه مستقیم، نیروی له کننده، حرکات چرخشی ناگهانی یا حتی انقباض شدید عضلات ایجاد شود.

انواع شکستگی ها:

شکستگی کامل: گسیختگی در تمام سطح مقطع استخوان اتفاق می افتد و معمولاً همراه با جابجایی قطعات است.

شکستگی ناکامل: قسمتی از سطح مقطع استخوان دچار پارگی می شود.

شکستگی قطعه ای: استخوان به چند قطعه تقسیم می شود.

شکستگی بسته: حالتی است که پوست بیمار سالم است و دچار گسیختگی نشده است

شکستگی باز: زخم پوست یا مخاط ها تا استخوان شکسته امتداد دارد.



درمان

برای درمان شکستگی ها از روش های مختلفی بسته به محل و شکل شکستگی استفاده می شود. که عبارتند از:

* جا انداختن بسه استخوان شکسته و ثابت کردن آن با استفاده از ثابت کننده های خارجی مانند: گچ، اسپلینت یا آتل

* جا اندازی باز با کمک وسایل فیکساتور داخلی نظیر: وایر یا سیم، پلاک، میله، پین، نیل یا میخ، پیچ و
* جا اندازی و بی حرکتی از طریق فیکساسیون خارجی با استفاده از کشش

* فیکساسیون داخلی و ترکیبی از موارد فوق مانند: اکسترنال فیکساتور

تغذیه

* برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری مصرف کنید.

* برای جلوگیری از بروز هیپوکالسمی در بی حرکتی ها غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) مصرف کنید، اما مصرف غذاهای پر کلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگ های کلیوی را فراهم کند.

* برای جلوگیری از کم خونی از غذاهای حاوی آهن مثل گوشت قرمز، جگر، غلات، سبزیجات برگدار سبز مصرف کنید.

* مایعات فراوان ۲ تا ۳ لیتر در روز و رژیم غذایی پر فیبر

فعالیت

* بر اساس محدودیت های حرکتی مربوط به شکستگی ها و وسایل بی حرکت کننده تحرک داشته و مراقبت های فردی خود را انجام دهید.

* هر دو ساعت از ورزشهای ایزومتریک (سفت و منقبض کردن عضله بدون حرکت دادن اندام) برای پیشگیری از کاهش توده عضلات انجام دهید.

* برای پیشگیری از عوارض پس از عمل (عفونت های تنفسی) تنفس عمیق و سرفه به طور منظم انجام دهید

برای پیشگیری از عوارض عصبی -

عروقی :

* بالا نگهداشتن اندام از سطح قلب

* لمس عضو از نظر گرمی

* مشاهده رنگ بافت و ارزیابی زمان پر شدگی مویرگی (پس از فشار دادن موضع با انگشت باید در عرض ۳ ثانیه رنگ بافت به حالت طبیعی خود برگردد.

* اجتناب از اعمال فشار بر روی برجستگی های استخوانی (قوزک، پاشنه پا، آرنج و مچ دست)